

«Домашние заготовки»

от журнала
«Рецепты на ура»



200 лучших рецептов

Опытные хозяйки знают – мало уметь хорошо готовить, важно знать заветные рецептики, которые передаются из поколения в поколение. Именно такие рецепты собраны в этих книгах!

**Успейте купить.
Вы не пожалеете!**



ВИНОС

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ПО КАТАЛОГУ «ПОЧТА РОССИИ»: 44204

ШКОЛА КУЛИНАРА

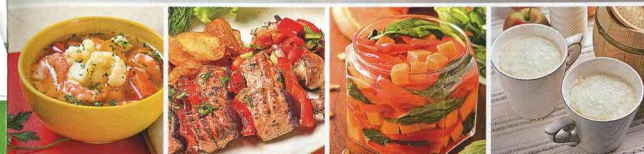
Лучшие рецепты наших читателей

№16 август 2012

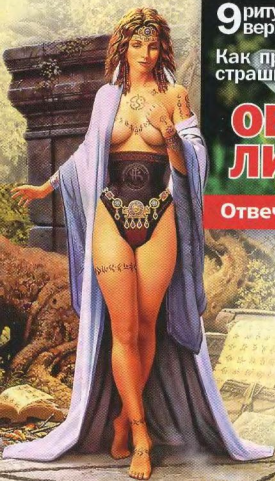
62 ВКУСНЫХ БЛЮДА



**ВСЕ РЕЦЕПТЫ
ПРОВЕРЕНЫ!**



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



№11
август
2012

Обереги · Заговоры · Гадания

Магия и красота

суперцена
10 руб.

ТЕПЕРЬ 2 РАЗА В МЕСЯЦ!

Подписной индекс по каталогу «Почта России»: 16820

Отчитка
для изгнания
болезней

Оберег от
злых духов

Молитва-
благословение

9 ритуалов для
верности мужа

Как прогнать
страшные сны?

Лунный
календарь

ОБРЯД ПРОТИВ ЛИШНЕГО ВЕСА

Отвечает ясновидящая Анастасия

Читайте журнал «Магия и красота»!

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

Уже в продаже!



Ольга БОДОЛОВА,
г. Санкт-Петербург

калорийность
средняя
количество порций
5
время приготовления
15 мин.

Салат «Матадор»

ЧТО НУЖНО:

Говядина – 50 г, ветчина – 100 г, вареный картофель – 6 клубней, листья салата, майонез – 2 стакана, соль по вкусу, огурцы – 2 шт., помидоры – 3 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

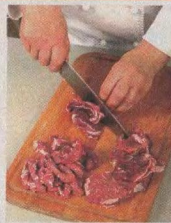
1. Мясо, ветчину и вареный картофель нарежьте мелкими кубиками, све-

жие огурцы и помидоры – ломтиками среднего размера.

2. Листья салата нарежьте соломкой.

3. Подготовленные компоненты посолите по вкусу и перемешайте.

4. Готовый салат выложите на листья салата, заправьте майонезом и оформите ломтиками огурца и помидора.



Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 20 августа. Мы ждем ваши рецепты оригинальных блюд по адресу: 198099, Санкт-Петербург, а/я 6.



Слоеные рожки с мясом и овощами

калорийность
средняя
количество порций
3
время приготовления
30 мин.

О.А. БЛОХА,
г. Бугуруслан
Оренбургской обл.

ЧТО НУЖНО:

1 упаковка слоеного теста, 200 г мякоти свинины, 1 яйцо, 1 картофелина, 1 морковь, 1 сладкий красный перец, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. острой аджики, соль, перец по вкусу, растительное масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для приготовления начинки мякоть свинины нарезать мелкими кубиками и обжарить, помешивая, на растительном масле до полуготовности.

2. Репчатый лук, сладкий перец и очищенный картофель нарезать мелкими кубиками. Нарезанные овощи положить в сковороду к мясу, перемешать.

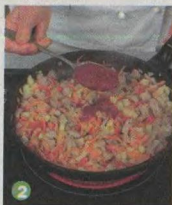
Морковь очистить, натереть на крупной терке, переложить в сковороду с мясом и овощами и снова хорошо перемешать.

Добавить острую аджику, соль и перец по вкусу, перемешать и тушить до готовности овощей и полного выпаривания жидкости. Приготовленную начинку выложить из сковороды и остудить.

3. Слоеное тесто размо-

розить согласно инструкции на упаковке. На посыпанном мукой столе раскатать тесто в одном направлении до получения пласта толщиной около 3 мм. Разрезать пласт теста на длинные полосы шириной 2,5 см. Полосы теста накрутить в виде спирали на специальные металлические конусы, располагая витки спирали немного внахлест (должно получиться около 16 рожков). Уложить заготовки на застеленный пергаментом противень, смазать взбитым яйцом и выпекать в предварительно разогретой до 200° духовке в течение 15-20 мин. Выпеченные рожки сразу же снять с металлических формочек.

4. Остывшие слоеные рожки наполнить приготовленной начинкой, украсить зеленью и подавать.



калорийность
низкая
количество порций
5
время приготовления
15 мин.



О.А. ПОЗДНЯКОВА,
г. Липецк

Легкий зеленый дип

ЧТО НУЖНО:

Лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, зеленый лук – 1 пучок, сметана или натуральный йогурт – 500 г, соль, перец черный по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Зелень вымыть, репчатый лук очистить.
2. Репчатый и зеленый лук и петрушку мелко нарезать или измельчить в блендере.

3. Соединить с йогуртом (сметаной), посолить, поперчить, перемешать (или взбить в блендере).

4. Подавать к свежим овощам и отварному картофелю.

КСТАТИ:

Если обычным соусом продукты поливают, то дипы предназначены для того, чтобы в них обмакивать кусочки мяса, чипсы и т.п.



калорийность
низкая
количество порций
5
время приготовления
20 мин.



Т.Б. ВЛАДИМИРОВА,
г. Камышин
Волгоградской обл.

Салат с редькой

ЧТО НУЖНО:

Редька – 100 г, морковь – 100 г, капуста белокачанная – 250 г, картофель – 300-400 г, майонез – 100 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель отварите в мундире, очистите и охладите.
2. Все овощи натрите на терке.
3. Затем соедините, по-

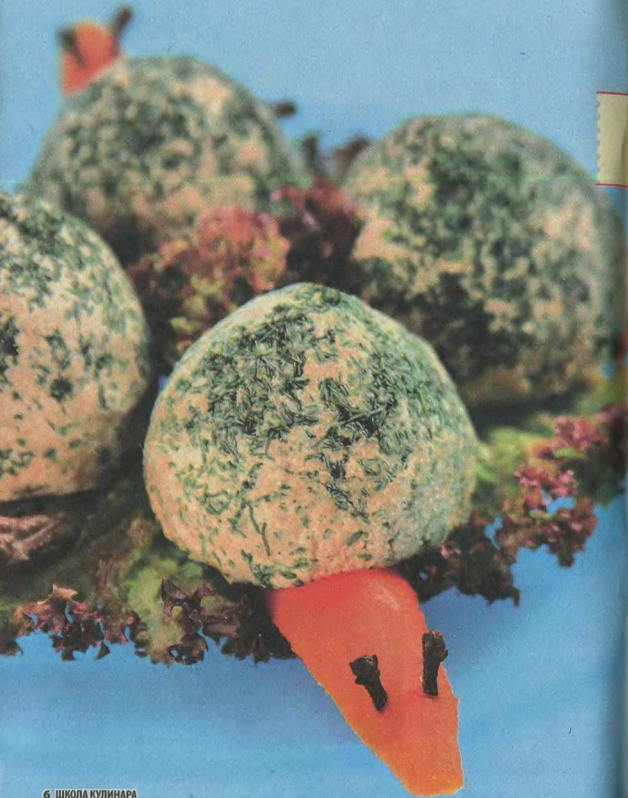
солите, заправьте майонезом.

4. Уложите горкой в салатник.

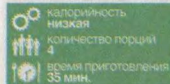


ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Редька – незаменимое средство для укрепления здоровья. Она обладает мощными противомикробными свойствами, улучшает аппетит, пищеварение, обмен веществ в организме, стимулирует выделение желудочного сока и желчи, благотворно влияет при лечении атеросклероза. Редьку рекомендуется включать в рацион при подагре, камнях в почках.



Паштет «Улитки»



Елена КАТАЕВА,
г. Павлоград
Днепропетровской обл.

ЧТО НУЖНО:

Мякоть вареной говядины – 150 г, рис – 1 ст. л., масло сливочное – 80 г, зелень укропа – 4 ст. л., морковь – 4 шт., гвоздика – 8 бутонов, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рис залейте 4 ст. л. воды, сварите вязкую кашу, охладите ее, затем протрите через сито.

2. Мясо измельчите блендером.

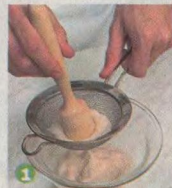
3. Измельченное мясо соедините с рисом, маслом, солью, взбейте, сформируйте из массы круглые «домики», запанируйте их в рубленой зелени.

4. Выложите морковь, разрезанную вдоль пополам, – это будут «улитки». Сверху установите «домики», из гвоздики сделайте «рожки».

При подаче «улитки» выложите на листья зеленого салата.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Гвоздика хорошего качества, если ее с силой бросить в стакан с водой, должна тонуть или плавать вертикально, шляпкой вверх. Если бутон плавает горизонтально, это означает низкое качество пряности.



КСТАТИ:

Паштет «Ряба»

Печенка куриная – 200-300 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, масло сливочное – 50 г, сметана – 50 г, растительное масло.

Обжарить луковичу, морковь, печенку, нарезанный чеснок. Все поместить в блендер и довести до однородной массы. Добавить сметану и масло, перемешать.

Паштет из баклажанов

Сыр – 100 г, творог – 100 г, баклажаны – 300 г, чеснок – 4 зубчика, зелень укропа и петрушки, перец черный молотый, соль по вкусу.

Сыр, чеснок и печенье баклажаны, очищенные от семечек и кожицы, натереть. Соединить с пропущенным через мясорубку творогом и взбить. Паштет намазать на ржаной хлеб и подать к столу, украсив зеленью.

Паштет «Афины»

Ветчина – 200 г, яблоки кисло-сладкие – 2 шт., репчатый лук – 1 шт., вареное яйцо – 2 шт., свекла отварная – 1/2 шт., соль, перец, сахар, майонез по вкусу.

Ветчину пропустить через мясорубку, луковичу очень мелко нарубить, яблоки, яйца и свеклу натереть. Все смешать, добавить специи и майонез.

калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
60 мин.



Ирина ДЕДОВА,
г. Новоалександровск
Ставропольского края

Салат из курицы

ЧТО НУЖНО:

400 г куриного филе,
4 крупных шампиньона,
150 г помидоров черри, 150
г стручков молодого горошка,
2,5 см корня имбиря,
2 ч.л. кунжутных семечек,
1/2 ч.л. сахара, 1/2 ч.л. соли,
200 мл белого сухого вина,
4 ст. л. оливкового масла.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Корень имбиря очистить, мелко нарубить и

взбить в блендере с сахаром, солью, кунжутом и 2 ст. л. оливкового масла. Залить куриное филе и перемешать, оставить при комнатной температуре на 30 мин.

2. Вино вскипятить с сахаром, добавить нарезанные тонкими пластинками шампиньоны и довести до кипения. Снять с огня, дать остыть. В сковороде разогреть оставшееся

масло и обжарить куриное филе до готовности. Остудить и нарезать пластинками.

3. Стручки гороха отварить в подсоленной воде 5 мин., откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Помидоры разрезать на 4 части. Смешать курицу, горох и помидоры, сверху выложить грибы и полить вином, в котором они варились.

калорийность
высокая
количество порций
3
время приготовления
10 мин.



А.Д. СМОЛЯЧКОВА,
г. Подольск
Московской обл.

Закуска «Секрет колдуньи»

ЧТО НУЖНО:

Плод авокадо (крупный) – 1 шт., бекон сырокопченый – 6 полосок, лимон – 1/2 шт., приправа «Смесь перцев», листья салата, сыр творожный.

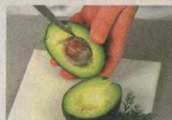
ЧТО ДЕЛАТЬ:

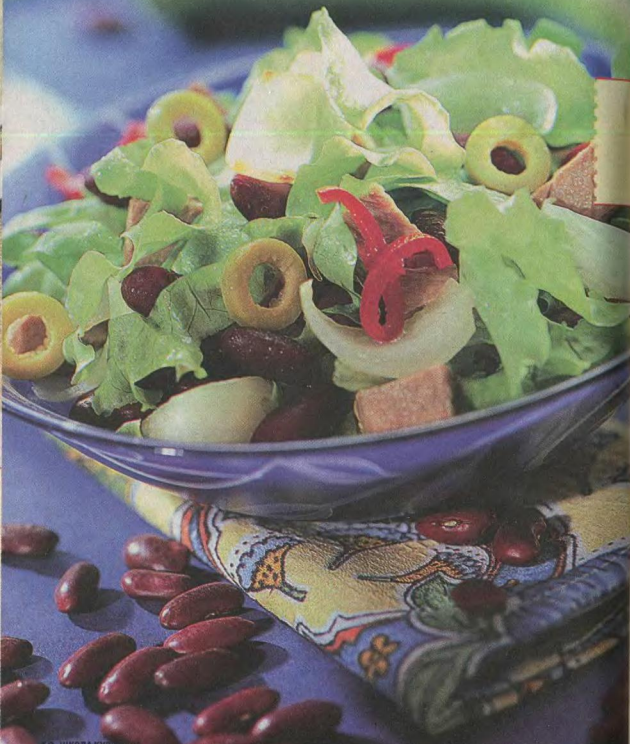
1. Крупный плод авокадо вымыть, обсушить, очистить, разрезать пополам, аккуратно удалить косточку.

2. Каждую половинку авокадо разрезать вдоль на 3 части и сразу же сбрызнуть свежевыжатым лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела.

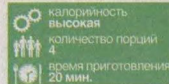
3. Авокадо поперчить по вкусу и обернуть каждый кусочек полоской бекона.

4. Выложить закуску на блюдо, застеленное листьями салата. Отдельно подать творожный сыр.





Зеленый салат с мясом и фасолью



калорийность:
высокая
количество порций
4
время приготовления
20 мин.

Елена ПРОКОФЬЕВА,
г. Семипалатинск

ЧТО НУЖНО:

Салат зеленый – 100 г, мясо отварное (говядина) – 200 г, фасоль вареная (любая) – 100 г, лук репчатый – 2 головки, масло растительное – 2 ст. л., чеснок – 1 зубчик, соль, перец по вкусу, оливки без косточек для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук очистить, нарезать кубиками и спассеровать на сковороде с разогретым растительным маслом.
2. Зеленый салат нарезать соломкой, а мясо – кубиками.
3. Соединить лук, зеленый салат, мясо и фасоль. Добавить рубленый чеснок, посолить, поперчить по вкусу, заправить растительным маслом.

При подаче украсить оливками.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Для того чтобы фасоль стала мягкой и нежной, перед варкой ее нужно замочить в холодной воде на несколько часов. Затем эту воду слить, залить фасоль свежей водой и варить до готовности без добавления соли.

КСТАТИ:

Салат «Трио»

1 банка консервированной белой фасоли, 2 помидора, 100 г брынзы, 1/2 банки маслин без косточек, 4 зубчика чеснока, 2-3 ст. л. растительного масла, зелень, перец, соль.

Фасоль откинуть на сито, промыть водой. Брынзу нарезать кубиками, помидоры – крупными дольками. На сковороде с разогретым маслом обжарить измельченный чеснок и дольки помидоров, добавить фасоль, перемешать. Через 1 мин. добавить брынзу и разрезанные пополам маслины. Прогреть 1 мин. Приправить по вкусу. Выложить в салатник, посыпать рубленой зеленью. Подавать теплым.

Салат «Мулен Руж»

1 стакан красной фасоли, 300 г филе вареной красной рыбы, 2 помидора, 1 красный сладкий перец, 1 красная луковица, 1 пучок петрушки, оливковое масло, соль.

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, затем отварить до готовности, остудить. Рыбное филе разобрать на небольшие кусочки. Помидоры, сладкий перец и лук нарезать кубиками, петрушку нарубить. Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить, заправить маслом.





Холодник

калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
60 мин.

Н.Г. БЛИЗНИК,
г. Тулун
Иркутской обл.

ЧТО НУЖНО:

1 л кефира, 2 яйца, 1 средний огурец, 1 свекла, зеленый лук, зелень укропа, 1 ч. л. горчицы, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Свеклу вымыть, очистить, залить горячей водой, немного посолить и сварить до готовности. Для того чтобы свекла при варке сохраняла насыщенный цвет, в воду, где она будет вариться, можно добавить 1-2 ломтика лимона или несколько кристалликов лимонной кислоты.

Получившийся свекольный отвар аккуратно процедить и охладить. Отваренную свеклу остудить и нарезать небольшими брусочками.

2. Огурец вымыть, обсушить, нарезать крупной соломкой и переложить в большую миску.

Зеленый лук и укроп промыть, обсушить, мелко нарезать и смешать с огурцом.

3. Переложить свеклу в миску с огурцами и зеленью, влить охлажденный кефир и перемешать.

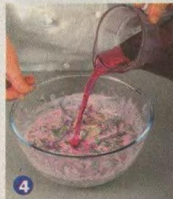
Добавить горчицу, соль и свежемолотый черный перец по вкусу.

4. Влить в холодник немного свекольного отвара и охладить. Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой, остудить, очистить и нарезать дольками. Разлить холодник по тарелкам и украсить дольками вареного яйца.

Отдельно в кувшине подать охлажденный свекольный отвар, чтобы при необходимости можно было развести густой холодник до необходимой консистенции.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Слово «кефир» – турецкого происхождения: «кеф» в переводе с турецкого означает «здоровье». Родина этого продукта – Северный Кавказ, народы которого издавна справедливо считали его напитком здоровья и бодрости и называли «даром небес». Главное преимущество кефира – возможность благоприятно влиять на микрофлору кишечника.





калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
60 мин.

Е.А. ПИСАРЕНКО,
г. Балаково
Саратовской обл.

Суп с креветками и капустой

ЧТО НУЖНО:

Креветки – 600 г, морковь – 1 шт., лук – 1 головка, цветная капуста – 250 г, картофель – 4 клубня, помидоры – 2 шт., горошек зеленый – 50 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Креветок промойте, залейте 2 л кипящей подсоленной воды и варите 8 мин. Затем креветок выньте и очистите, бульон процедите.

2. Морковь, петрушку и лук нарежьте ломтиками и обжарьте на масле.

3. Капусту разберите на соцветия. Картофель нарежьте кубиками.

4. Бульон, оставшийся после варки креветок, доведите до кипения, положите капусту, картофель и варите 5 мин. Затем добавьте пассерованные овощи, лавровый лист, соль, перец и варите до готовности.

В конце приготовления положите нарезанные дольками помидоры и креветок. При подаче посыпьте суп рубленой зеленью. Можно заправить его сливками.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
60 мин.

Н.В. РАСТОРГУЕВА,
г. Шатура
Московской обл.

Суп из говядины с курагой

ЧТО НУЖНО:

Говядина – 250 г, вода – 6 стаканов, картофель – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., томат-пюре – 1 ст. л., масло топленое – 1 ст. л., курага – 3 ст. л., зелень петрушки – 1 пучок, перец черный молотый – 1 щепотка, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Говядину промыть, срезать сухожилия и

пленьки, положить в горячую воду и варить при слабом кипении. Затем мясо вынуть, разрезать на порционные куски.

2. В процеженный бульон положить крупно нарезанный картофель, обжаренные на масле мелко нарезанный лук и томат-пюре, промытую курагу, куски вареного мяса, соль, перец.

3. Варить суп до готовности картофеля.

4. При подаче посыпать суп измельченной зеленью петрушки.

Так можно приготовить суп с курагой из курицы.



калорийность
высокая
количество порций
2
время приготовления
40 мин.

М.С. СЕРЕДНИЦКАЯ,
г. Санкт-Петербург

Запеканка из кабачков

ЧТО НУЖНО:

1 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. панировочных
сухарей, 1 кабачок, 1 мор-
ковь, соль. Для соуса: 100 г
сыра, 1 ст. л. сливочного
масла, 1/2 стакана молока,
1/2 ст. л. пшеничной муки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Морковь очистить,
при помощи овощечист-
ки нарезать длинными
ленточками, затем – со-

ломкой. Кабачок наре-
зать тонкими длинными
брусочками (по всей
длине кабачка). Перело-
жить овощи в сковороду,
залить небольшим коли-
чеством подсоленной во-
ды, довести до кипения,
откинуть на дуршлаг и
обсушить.

2. Для соуса муку слегка
подсушить в сотейнике
(без добавления мас-
ла), немного охладить и
растереть со сливочным

маслом. Влить горячее
молоко, перемешать и
прогреть соус 2-3 мин.,
помешивая. Немного
охладить и смешать с на-
тертым на крупной терке
сыром.

3. Припущенные овощи
выложить в смазанную
сливочным маслом и
посыпанную сухарями
форму, полить соусом и
запечь в разогретой до
180° духовке в течение
15 мин.



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

А.В. ТОЛМАЧЕВ,
с. Пушкино
Тамбовской обл.

Шашлык по-балкански

ЧТО НУЖНО:

Шампиньоны свежие –
12-14 шт., куриное филе
– 400 г, перец сладкий –
2 шт., баклажаны – 1 шт.,
лук репчатый – 1 шт., май-
онез – 100 г, лимоны –
5-6 шт., соль, перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Куриное филе наре-
зать кубиками 3х3 см.
Крупную луковицу очи-
стить и нарезать коль-

цами. Положить кусочки
мяса в посуду вместе с
луком, добавить майо-
нез, соль, перец по вкусу
и поместить в холодиль-
ник на 4-6 ч.

2. Свежие шампиньоны
вымыть, обсушить, круп-
ные разрезать на две
части.

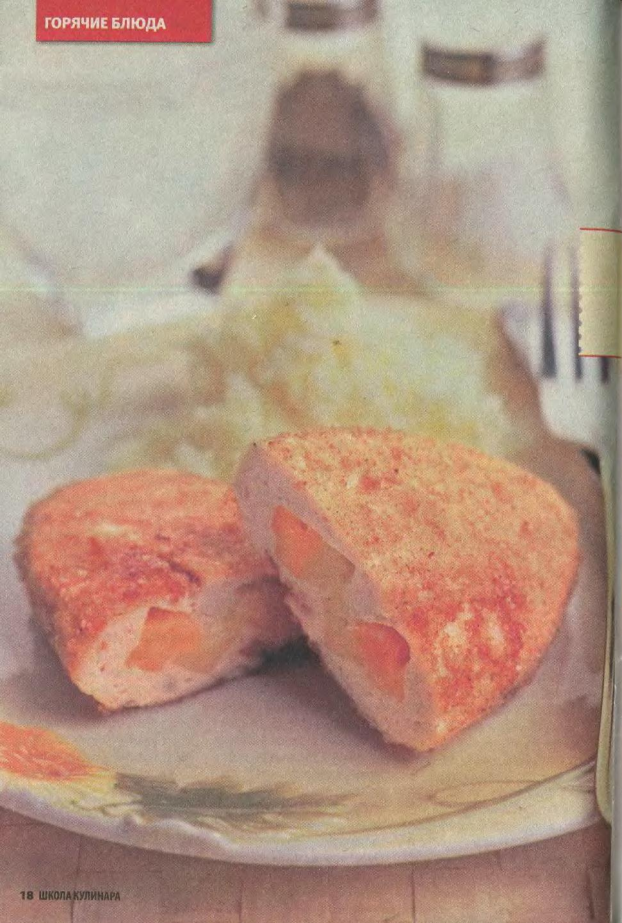
Сладкий болгарский
перец очистить – уда-
лить плодоножки, семе-
на, нарезать ломтиками.

3. Баклажаны вымыть,

нарезать крупными по-
лукольцами, а лимоны –
кружочками.

4. На шампуры нанизать
вперемежку маринован-
ное мясо, болгарский пе-
рец, баклажаны, грибы,
лимоны, лук.

Жарить на решетке
мангала, периодически
переворачивая до готов-
ности мяса. Подавать
со свежими овощами,
сбрызнув лимонным со-
ком.



Куриные котлеты с сыром



калорийность
средняя
количество порций
6



время приготовления
40 мин.

Е.Н. ЖЕЛИБА,
г. Краснодар

ЧТО НУЖНО:

600 г куриного филе, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 120 г сыра, 2 кусочка пшеничного хлеба, 5 ст. л. панировочных сухарей, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. молотой сладкой паприки, щепотка мускатного ореха, соль, перец по вкусу, растительное масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Пшеничный хлеб замочить в молоке. Куриное филе вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку. Смешать измельченное филе с отжатым белым хлебом и еще раз пропустить через мясорубку.

Вбить в фарш яйцо, добавить пропущенный через пресс зубчик чеснока, соль, свежемолотый черный перец и мускатный орех. Приготовленный фарш перемешать, тщательно выбить и разделить на 6 порций.

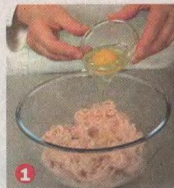
2. Панировочные сухари смешать с молотой сладкой паприкой и рассыпать полученную смесь на разделочной доске. Выложить на панировочные сухари порции куриного фарша и придать им форму круглых лепешек.

3. Сыр нарезать брусочками и разложить на лепешках куриного фарша. Сформовать из фарша котлеты веретенообразной формы, следя за тем, чтобы сыр был равномерно покрыт слоем фарша.

4. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нем котлеты с двух сторон до готовности. В качестве гарнира к куриным котлетам с сыром можно подать тушеные овощи, отварной картофель с укропом или картофельное пюре.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

В смесь для панировки можно добавить другие специи – карри, а также различные сухие травы или их смесь. Для диетического варианта этого блюда котлеты (без панировки) можно приготовить на пару.



1



2



3



4



калорийность
высокая
количество порций
8
время приготовления
40 мин.

ЛИДИЯ ГАВРИЛОВА,
г. Ливны
Орловской обл.

Пенне с баклажанами

ЧТО НУЖНО:

Пенне, сыр, баклажаны – 2 шт., помидоры – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, перец, соль, масло оливковое – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Чеснок обжарьте на разогретом масле и выньте.
2. Баклажаны нарежьте кубиками и обжарьте на чесночном масле.
3. Помидоры измельчите и добавьте к баклажа-

нам. Приправьте, тушите, помешивая, 15 мин.

4. Пенне отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и заправьте соусом.

При подаче посыпьте тертым сыром.



ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Выбирая пенне, убедитесь, что они изготовлены из муки твердых сортов (дурум).



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

В.А. КОВАЛЕВСКАЯ,
г. Воронеж

Сандвич с грибами

ЧТО НУЖНО:

Грибы – 800 г, репчатый лук – 2 шт., сливочное масло – 50 г, картофель – 4 шт., растительное масло – 4 ст. л., зелень укропа – 2 ст. л., крахмал – 1 ст. л., сметана – 4 ст. л., перец черный молотый.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Грибы отварите и нарежьте ломтиками.
2. Лук нарежьте полу-

кольцами, обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета, положите грибы и жарьте до готовности. Посолите, поперчите, добавьте зелень и сметану.

3. Картофель нарежьте тонкой соломкой, посолите, смешайте с крахмалом и испеките на растительном масле 8 лепешек.

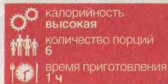
4. Выложите на блюдо 4 лепешки, разложите на

них грибы в сметане и накройте оставшимися картофельными лепешками.





Грудинка пикантная



Н.И. ОДИНЦОВА,
г. Москва

ЧТО НУЖНО:

1,3 кг свиной грудинки, 2 ст. л. кетчупа, растительное масло, по 1 ч. л. сухой зелени базилика и укропа, соль, перец кайенский по вкусу.
Для соуса: 1 апельсин, 1/2 стакана клюквенного сока, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. крахмала.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Свиную грудинку вымыть, обсушить и обжарить со всех сторон на сухой сковороде до образования золотистой корочки.

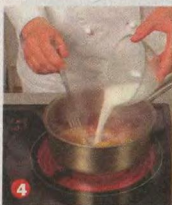
В небольшой мисочке смешать кетчуп, сухие травы, сахар, кайенский перец и соль (смесь должна получиться достаточно соленой).

2. Противень застелить фольгой. На фольгу выложить обжаренную свиную грудинку и смазать ее со всех сторон приготовленной пряной смесью. Накрыть подготовленную грудинку вторым листом фольги и соединить края двух листов. Поместить противень в разогретую до 180° духовку и запекать в течение 30 мин. После этого снять верхний лист фольги и подрумянить грудинку в духовке еще 10-15 мин.

3. Для приготовления клюквенного соуса сковороду, где жарилось мясо, ополоснуть горячей водой (50 мл), перелить ее в небольшой ковшик и добавить клюквенный сок и сахар.

Апельсин очистить, разделить на дольки и срезать с них белую пленку. Добавить очищенные дольки апельсина в кастрюльку и проварить в течение 2-3 мин.

4. После этого влить разведенный в 50 мл холодной воды крахмал, помешивая, довести соус до кипения и снять с огня. Запеченную грудинку нарезать порционными кусочками и подать с клюквенным соусом. В качестве гарнира хорошо подойдет смесь вареного белого и дикого риса, дополнительно можно подать маслины или оливки.





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

Константин ГРОМОВ,
г. Ростов-на-Дону

Филе утки с орехами

ЧТО НУЖНО:

Утка (филе) – 6 шт., орехи грецкие – 1 стакан, фасоль стручковая – 600 г, оливки – 120 г, масло сливочное – 120 г, йогурт – 1,5 стакана, горчица – 1 ст. л., перец черный, соль, зелень укропа.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Масло растопить и соединить с горчицей; орехи измельчить.

2. Филе отбить до тол-

щины 0,5 см, посолить, поперчить, обмакнуть в горчичную смесь, обвалять в орехах.

3. Уложить на противень, выстланный фольгой, и запекать 15 мин. в духовке.

4. Для соуса смешать йогурт с нарезанными оливками и прогреть 2 мин. на слабом огне.

На блюдо налить соус, уложить филе. Гарнировать отварной стручко-

вой фасолью, оформить зеленью.



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

© И. ЛЬВОВСКАЯ,
г. Иваново

Печенка телячья по-бразильски

ЧТО НУЖНО:

Печенка – 300 г, бананы – 150 г, вино белое – 2 ст. л., лук репчатый – 1 головка, масло оливковое – 2 ст. л., зелень петрушки, зелень укропа, лавровый лист, соль, перец черный по вкусу, сок 1 лимона.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Печенку нарежьте тонкими ломтиками, поперчите и посолите.

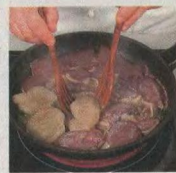
2. Залейте белым вином, соком лимона (оставьте немного для бананов), добавьте лук, нарезанный кольцами, и маринуйте 8 ч.

3. Затем ломтики обжарьте в масле, добавьте маринад, лавровый лист и тушите еще 4 мин.

4. Незадолго до готовности добавьте нарезанный тонкими ломтиками банан, сбрызните оставшимся лимонным со-

ком и сразу подавайте, оформив зеленью.

На гарнир подайте отварной рис.





Крольчатина со сладким перцем



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

Марина КРЕЧЕТ,
г. Ливны
Орловской обл.

ЧТО НУЖНО:

Кролик – 1 шт., перец сладкий – 4 шт., розмарин – 1 пучок, анчоусы – 10 шт., грудинка – 200 г, чеснок – 4 зубчика, масло оливковое – 4 ст. л., уксус винный – 4 ст. л., бульон мясной – 1 стакан, соль, перец черный молотый.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Два зубчика чеснока измельчите, посолите и поперчите. Тушку кролика разрежьте на 8 порционных кусков. Натрите их чесночной смесью.

2. Грудинку нарежьте кубиками, обжарьте в сотейнике и выньте. В сотейник к выпотрошенному из грудинки жиру добавьте 2 ст. л. оливкового масла. Разогрейте его и обжарьте крольчатину до золотистого цвета. Добавьте розмарин, бульон и тушите под крышкой 50 мин.

3. Филе анчоусов мелко нарежьте. Сладкий перец очистите от плодоножек с семенами и перегородок и нарежьте полосками. Обжарьте на оливковом масле с добавлением оставшегося чеснока и анчоусов. Добавьте винный уксус и перемешайте.

4. Перец и грудинку добавьте в сотейник к крольчатине и тушите 20 мин. Пучок розмарина выньте. Мясо с перцем посолите, поперчите и посыпьте рубленой зеленью.

Подавайте крольчатину с перцем на порционных тарелках.

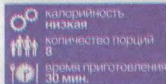
ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Среди всех видов мяса только крольчатина усваивается организмом практически полностью (более чем на 90%), не становясь причиной гнилостных процессов в кишечнике. Это мясо отличается очень высоким содержанием полноценного белка в сочетании с крайне низкой жирностью (белка в нем больше, чем в баранине, свинине и говядине). В мясе кролика мало калорий – 168 ккал в 100 г.





Рулетики из рыбы с овощами



К.В. СУМАРОВА,
г. Ревда
Свердловской обл.

ЧТО НУЖНО:

8 рыбных филе без кожи (тиляпия, судак, камбала), 16 побегов спаржи (тонких), 2 луковицы, 1 морковка, 1 корень сельдерея (маленький), 1/4 лимона (цедра), 2 ст. л. лимонного сока, 1/2 стакана белого сухого вина, 1 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук, морковь и корень сельдерея вымыть, очистить и нарезать: лук — мелкими кубиками, морковь и сельдерей — тонкими полосками или соломкой.

2. В глубокой сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нем нарезанные лук и коренья.

Затем влить белое вино, посолить и поперчить по вкусу. Довести до кипения и выпаривать на небольшом огне около 5 мин.

3. Рыбное филе вымыть под струей прохладной воды и тщательно обсушить салфеткой. Филе слегка отбить, сбрызнуть лимонным соком и посолить.

4. Побегов спаржи вымыть и срезать основания примерно на 1 см (эти части довольно

жесткие). Нижнюю часть побегов очистить.

На подготовленные куски рыбы выложить по 2 побега спаржи так, чтобы они не выглядывали из рулета. Если побеги очень длинные, разрезать их пополам.

Рыбные рулеты уложить на тушеные овощи, посыпать тертой лимонной цедрой и тушить под крышкой до готовности.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ.

Для рыбных рулетов хорошо брать широкое плоское филе, чтобы можно было уложить внутрь овощную начинку и свернуть рулет. Если у выбранной рыбы филе узкое, то положите два кусочка рядом внахлест. Чтобы рулеты получились одинаковой толщины, уплотненные части филе необходимо слегка отбить.





калорийность
высокая



количество порций
2



время приготовления
40 мин.

Тамара ШЕВЧЕНКО,
г. Волгоград

Рыбка по-деревенски

ЧТО НУЖНО:

300 г мелкой речной рыбы (караси, окуни, плотва, уклейка), 2 яйца, 1/2 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана молока, 1 ч. л. сухарей, 3 ст. л. муки, зелень укропа, соль, черный перец, специи, растительное масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Подготовленную выпотрошенную рыбу посолить, приправить по вку-

су специями и присыпать с двух сторон мукой.

2. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нем рыбу с двух сторон до образования румяной корочки.

3. Сковородку или форму для запекания смазать сливочным маслом и посыпать панировочными сухарями.

Выложить в сковороду обжаренную рыбу. Яйца взбить с молоком, до-

бавить соль и перец по вкусу, залить приготовленным омлетом рыбу и запечь в разогретой до 180° духовке в течение 15 мин.



калорийность
низкая



количество порций
4



время приготовления
45 мин.

Л.О. ЖАРИКОВА,
г. Новосибирск

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 сформируйте 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
средняя
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Л.В. ФЕДОСЕЙКИНА,
п. Отрадное
Московской обл.

Десерт из абрикосов

ЧТО НУЖНО:

3 яичных белка, 6 крупных абрикосов, 100 г клубничного джема, 1 ч. л. лимонного сока, 1/2 стакана сахара, щепотка соли.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Абрикосы вымыть, обсушить, разрезать пополам и удалить косточки. В образовавшиеся углубления положить немного клубничного джема.

2. Белки слегка взбить с лимонным соком и щепоткой соли. Затем, постепенно добавляя сахар, взбить белки до получения устойчивой пены и полного растворения кристалликов сахара.

3. Белковую массу переложить в кондитерский мешок и отсадить на абрикосы с вареньем. Запекать десерт в разогретой до 200° духовке

в течение 3 мин. и сразу же подавать.



калорийность
высокая
количество порций
5
время приготовления
40 мин.

Н.Л. ВЕРЕЩАГИНА,
г. Челябинск

Оладьи с клубникой «Забава»

ЧТО НУЖНО:

1 стакан муки, 1 стакан нарезанной клубники, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 яйцо, 1/2 стакана натурального йогурта, 1/2 стакана молока, 2 ст. л. растительного масла, специи и сахар по вкусу. Для клубничного крема: 1 стакан клубники (свежей или замороженной), 2 ст. л. сахара, 100 г сметаны.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Смешать пшеничную муку с разрыхлителем и сахаром (по желанию можно добавить в мучную смесь ванилин, корицу и пр.). В другой посуде смешать до однородной массы йогурт, молоко, яйцо и растительное масло.

2. Затем аккуратно смешать сухую смесь с жидкой. Выложить нарезанную клубнику (све-

жую или замороженную), перемешать.

3. Выпекать оладьи на растительном масле на сковороде с антипригарным покрытием. При подаче залить оладьи клубничным кремом или подать крем отдельно.

4. Для крема промытые и очищенные от плодоножек ягоды смешать с сахаром и взбить миксером. Добавить сметану и снова взбить.



Торт «Медовик»

калорийность
высокая
количество порций
12
время приготовления
90 мин.

Юлия СОРОКИНА,
г. Владимир

ЧТО НУЖНО:

2 яйца, 125 г маргарина, 2 ст. л. меда, 1 пакетик разрыхлителя, 3-3,5 стакана муки, 1 стакан сахара. Для крема: 300 г сливочного масла, 1 банка вареного сгущенного молока. Для украшения: грецкие орехи, сахарная пудра.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В большую миску положить маргарин и сахар, поместить на водяную баню, добавить мед и, помешивая, нагреть до размягчения маргарина. Не снимая миску с водяной бани, взбить маргарин с сахаром и медом до растворения сахара. Всыпать разрыхлитель и перемешивать, пока масса не побелеет и не увеличится в объеме. Снять миску с водяной бани и остудить смесь до температуры 60-70°. Добавить яйца и взбить. Всыпать просеянную пшеничную муку и замесить мягкое тесто. Тесто разделить на 6 равных частей.

2. На листе пергаментной бумаги раскатать одну часть теста в тонкий круглый пласт, обрезать его по шаблону диаметром 20-22 см и наколоть в нескольких местах вилкой. Переложить на проти-

вень, поместить противень в предварительно разогретую до 180° духовку и печь корж в течение 5 мин. Таким образом испечь все коржи (из обрезков теста можно приготовить еще один корж). Готовые коржи складывать стопочкой и накрывать.

3. Для приготовления крема взбить размягченное сливочное масло до пышности. Затем, не прекращая взбивания, порциями добавить вареную сгущенку и взбить до получения однородного крема.

4. Прослоить кремом коржи, верх торта посыпать сахарной пудрой и украсить грецкими орехами.

НАШ СОВЕТ:

Чтобы коржи получились более темными, вместо обычного сахара можно добавить в тесто 1 ст. л. корицы или какао-порошка.





калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
1 ч 20 мин.

Т.В. ОСОКИНА,
г. Кинешма
Ивановской обл.

Булочки с творожным кремом

ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 1/2 стакана, молоко – 1,5 стакана, масло сливочное – 2 ст. л., соль – 1 щепотка, яйцо – 2 шт., малина – 400 г, творог – 300 г, сливки густые – 100 г, сахар – 50 г, пудра сахарная – 1-2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Молоко нагрейте, добавьте масло и щепотку соли. Постепенно всыпайте

муку и замесите однородное тесто.

2. Массу нагревайте, интенсивно помешивая, пока вся она не превратится в комок. Тесто слегка охладите и, непрерывно взбивая, добавьте яйца по одному. С помощью кондитерского мешка выложите тесто на противень, слегка смазанный маслом.

3. Выпекайте булочки 30 мин. при 200°, не откры-

вая духовку. Готовые булочки выдержите 5 мин. при открытой духовке и выложите на решетку.

4. Сливки, творог или сыр, сахар и часть малины взбивайте миксером, пока сахар не растворится. Крем охладите и наполните им булочки, надрезав у них верхушку.

При подаче булочки оформите оставшейся малиной и посыпьте сахарной пудрой.

калорийность
средняя
количество порций
5
время приготовления
40 мин.



Тамара ЯНКОВСКАЯ,
с. Вашково
Новгородской обл.

Пирожки с грушами

ЧТО НУЖНО:

Тесто слоеное – 600 г, груши – 300 г, яйцо – 1 шт., вода – 1 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйцо соедините с водой и перемешайте.

2. Грушу вымойте, обсушите, нарежьте ломтиками.

3. Тесто раскатайте в пласт толщиной 7 мм, вырежьте лепешки

овальной формы. Поверхность смажьте льезоном, на середину положите ломтики груши, противоположные края лепешек соедините и прижмите.

4. Сформованные пирожки положите на лист, смоченный водой, на расстоянии 3 см один от другого, смажьте льезоном и выпекайте в духовке при температуре 240° в течение 20 мин.





Быстрый летний пирог

калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
60 мин.

Наталья РЕБРОВА,
г. Пинск (Беларусь)

ЧТО НУЖНО:

1 яйцо, 150 г маргарина, 200 г сметаны (15%), 250 г муки, 1 ст. л. панировочных сухарей, 100 г сахара, соль на кончике ножа. Для начинки: 3-4 нектарины, 2-3 ст. л. миндальных хлопьев, 1 ч. л. молотой корицы, 6-7 ст. л. сахара

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Маргарин взбить с сахаром до растворения кристалликов сахара (1 ч. л. маргарина отложить для смазывания формы). Всыпать около 100 г просеянной муки и перемешать до получения однородной массы. В полученную массу добавить сметану и быстро взбить. Добавить яйцо и снова взбить. Всыпать оставшуюся муку и замесить мягкое тесто.

2. Дно и бока формы для выпечки смазать оставшимся маргарином и посыпать панировочными сухарями. Выложить тесто в подготовленную форму и размять его руками, формируя дно и бока будущего пирога.

3. Основу из теста наколоть вилкой в нескольких местах и посыпать сахаром (1-2 ст. л.) и корицей.

4. Нектарины разрезать на 4 части, удалив при этом косточки. Четвертинки нектаринов выложить на тесто (кожицей вниз). В промежутки между нектаринами насыпать миндальные хлопья.

Дольки нектаринов посыпать оставшимся сахаром. Выпекать пирог в разогретой до 200° духовке в течение 20 мин., затем снизить температуру до 150° и печь еще 10 мин.

НАШ СОВЕТ:

После того как пирог остынет, его поверхность можно залить фруктовым желе. В качестве начинки можно использовать не только нектарины или персики, но и сливы, абрикосы, вишню – любые сезонные фрукты и ягоды.





**калорийность
средняя**
количество порций
40
время приготовления
1 ч 20 мин.

**Н.О. КЛИМЕНКО,
с. Алексеевка
Белгородской обл.**

Печенье «Лепестки лотоса»

ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 2 стакана,
маргарин – 200 г, сахар – 1
стакан, миндаль – 200 г,
яйцо – 2 шт., корица – 1 ч. л.,
разрыхлитель для теста – 1/2
ч. л., мармелад – 100 г.

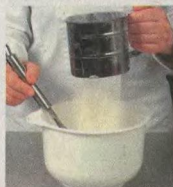
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Размягченный маргарин разотрите добела с сахаром и яйцами.
2. Добавьте корицу, обжаренный мелко рубле-

ный миндаль, всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем. Замесите тесто, скатайте его в жгут толщиной 3-4 см и поставьте в холодильник на 1 ч.

3. Охлажденное тесто нарежьте тонкими ломтиками, уложите на смазанный жиром противень и выпекайте в духовке при 210-230° в течение 8-10 мин., до золотистого цвета.

4. Готовое печенье оформите кусочками мармелада.



**калорийность
средняя**
количество порций
10
время приготовления
1 ч 40 мин. + выпекание

**Михаил ВЕКШИН,
г. Москва**

Торт «Киевский»

ЧТО НУЖНО:

Яичный белок – 10 шт.,
сахар – 200 г, орехи –
100 г, мука пшеничная
– 40 г, масло сливочное
– 200 г, какао-порошок
– 2 ч. л., молоко сгу-
щенное – 1 банка.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Белки взбейте до увеличения в объеме в 3-4 раза, добавляя сахар в три приема.

2. Аккуратно введите орехи и муку, перемешайте, выложите на два выстланных пергаментной бумагой противня и подсушите в духовке в течение 4-5 ч при температуре 100°.

3. Готовые коржи проложите кремом.

4. Для крема сливочное масло разотрите со сгущенным молоком, добавьте какао, хорошо перемешайте.





Помидоры с крыжовником

ЧТО НУЖНО:

На 1,5 кг помидоров: 500 г крыжовника.
Для рассола: 1 л воды, 50 г соли, 50 г сахара.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Помидоры бланшировать. Подготовленный крыжовник наколоть.
2. Для рассола в кипящей воде растворить соль и сахар, рассол процедить.
3. В банку уложить помидоры, пересыпая их ягодами, влить кипящий рассол, прогреть, затем слить и вновь его прокипятить. Повторить заливку еще 2 раза. После этого банку закатать же-

стяной крышкой, перевернуть вверх дном, охладить.

НАШ СОВЕТ:

В рецептах встречаются слова «двукратная и трехкратная заливка». Это значит, что заложенное в банки заливаем кипящей заливкой, через 3-5 мин. сливаем, кипятим заливку и заливаем еще раз или два. Заливки поэтому нужно готовить больше, чем требуется. Консервы нельзя хранить на свету, это приводит к потере окраски продуктов, изменению вкуса и снижению содержания витаминов.

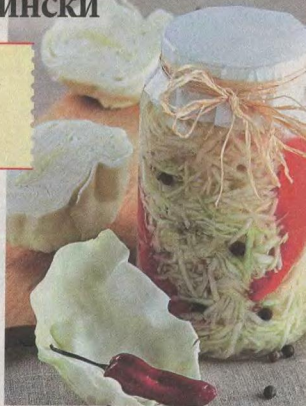
Капуста по-грузински

ЧТО НУЖНО:

1 кг белокочанной капусты. Для маринада: 2,5 стакана воды, 30 г соли, 100 г сахара, 1 и 1/4 стакана фруктового уксуса, 10 горошин душистого перца, 5 г семян кориандра, 5 г семян тмина, жгучий перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для маринада воду соединить с солью, сахаром, пряностями, довести до кипения, влить уксус и охладить.
2. Капусту тонко нашинковать, перемешать с половиной соли, слегка перетереть руками, затем отжать и уложить в банку. Залить охлажденным маринадом.
3. Горлышко банки обвязать пергаментной бумагой.
Хранить капусту в сухом прохладном помещении.



Кабачки в томатном соусе

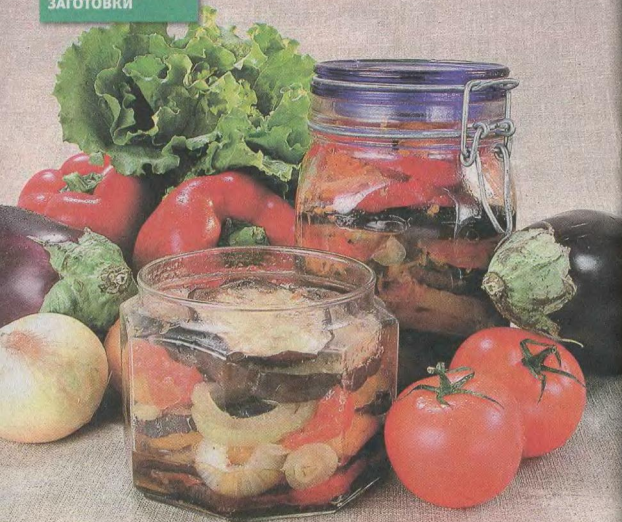
ЧТО НУЖНО:

Кабачки – 7 кг, морковь – 1,3 кг, коренья – 150 г, лук репчатый – 200 г, зелень – 30 г, соль – 90 г, растительное масло – 500 мл, помидоры – 3 кг, сахар – 30 г, перец черный молотый – 5 г, перец душистый – 5 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Кружочки кабачков обжарить на масле. Для фарша морковь, лук и коренья измельчить, обжарить на масле, смешать с рубленой зеленью и солью.
2. Соус: помидоры измельчить, уварить до уменьшения объема вдвое. Добавить сахар, пряности, соль, оставшееся масло.
3. В банки налить немного соуса, уложить слоями кабачки и фарш. Залить соусом. Накрыть крышками, стерилизовать: 0,5 л – 10 мин., 1 л – 15 мин. Закатать.





Закуска из баклажанов «Десятка»

ЧТО НУЖНО:

Баклажаны, помидоры – по вкусу, лук репчатый – 10 шт., перец сладкий – 10 шт., соль – 2 ст. л., уксус (3%) – 100 мл, сахар – 100 г, масло растительное – 1 стакан.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Баклажаны и помидоры нарезать кружочками, перец сладкий и репчатый лук – кольцами.

2. Нарезанные овощи уложить слоями в глубокую сковороду или кастрюлю, заправить солью, сахаром, уксусом и растительным маслом, добавить перец

горошком и тушить на среднем огне 30–40 мин.

3. Сразу же разложить в подготовленные банки и укупорить крышками.

Можно не стерилизовать, а укутать в одеяло.

НАШ СОВЕТ:

При выборе баклажанов обращайте внимание на внешний вид овощей: кожура должна быть глянцево-шестой, тугий, без повреждений и пятен. На ощупь плоды должны быть упругими, по весу – тяжёлыми.

Огурцы «Бостон»

ЧТО НУЖНО:

На 1 кг огурцов: 3 крупные головки репчатого лука, 1 зелёный сладкий перец, 2 красных сладких перца. Для маринада: 400 мл воды, 125 г сахара, 1/2 ст. л. соли, 250 мл уксуса (6%), 2 ст. л. зерен горчицы.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Овощи нарезать, залить кипящим маринадом.

2. Поставить на огонь, варить 15 мин. при слабом кипении.

3. Затем разложить огурцы по банкам, закрыть их крышками.

НАШ СОВЕТ:

Лучше всего для консервирования подходят огурцы следующих сортов: Нежинские, Вязниковские, Муромские.



Салат из перца с тыквой

ЧТО НУЖНО:

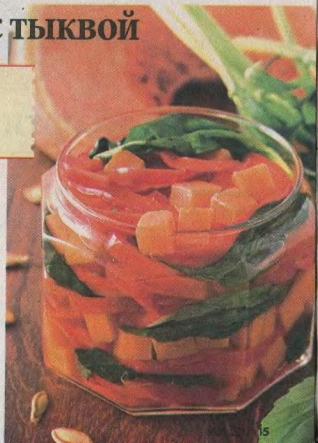
Перец сладкий – 1,5 кг, тыква – 500 г, чеснок – 200 г, вода – 1 л, сахар – 70 г, соль – 35 г, лимонная кислота – 8 г, базилик.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Перец, удалив семена, на 2–3 мин. положить в кипящую воду, охладить в холодной воде. Нашинковать соломкой.

2. Мякоть тыквы нарезать кубиками.

3. Для заливки в кипящей воде растворить соль, сахар и лимонную кислоту. Процедить, довести до кипения. В банки уложить перец вместе с тыквой, добавляя базилик и стрелки чеснока. Залить кипящей заливкой и стерилизовать: банки 0,5 л – 12–15 мин., 2 л и 3 л – 30–35 мин. Банки закупорить, перевернуть вверх дном, дать остыть.





Компот ассорти «Ожерелье»

ЧТО НУЖНО:

4 средних яблока, 4 небольшие груши, 0,5 кг винограда, 100 г алычи, около 600 г сахара.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Фрукты вымыть и обсушить. Груши разрезать пополам и удалить сердцевину. Яблоки разрезать на 4 части и вырезать сердцевину.

2. Яблоки, груши, виноград и алычу аккуратно уложить вперемешку в предварительно простерилизованную двухлитровую банку. Осторожно залить фрукты кипятком, банку накрыть

металлической лакированной крышкой, укутать и оставить на 20 мин.

3. После этого воду слить и нагреть до кипения. Залить кипящей водой фрукты, банку накрыть крышкой, укутать и оставить еще на 20 мин. Снова слить воду, всыпать в нее сахар (из расчета 600 г сахара на 1 л воды) и довести до кипения. Кипящим сиропом залить фрукты, банку герметично укупорить, перевернуть вверх дном и оставить до остывания.

Для приготовления напитка концентрированный фруктовый сироп нужно будет развести по вкусу водой.

Слива в сиропе

ЧТО НУЖНО:

Сливы – 4 кг, сахар – 2 кг, лимон – 1 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сливы вымыть, обсушить и аккуратно удалить косточки. Мякоть разрезать на 2-4 части. Выложить подготовленные сливы в полулитровые баночки. Залить их кипятком и оставить на 30 мин.

2. Из лимона выжать сок. Сахар смешать с 1 л воды. Добавить лимонный сок и поставить на огонь. Довести до кипения, постоянно помешивая, чтобы сахар полностью растворился.

3. Со слив слить воду и залить их кипящим сиропом. Закатать стерилизованными крышками и перевернуть. Дать остыть и поместить в прохладное место.



Ликер «Абрикотин»

ЧТО НУЖНО:

Абрикосы – 500 г, спирт – 3 л, сироп (2 л воды, 3 кг сахара).

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Приготовить сахарный сироп.

2. Абрикосы разрезать на части вместе с кожицей, косточки удалить и хорошо растолочь в отдельной посуде. Мякоть размять в деревянной ступке.

Абрикосовую массу с косточками поместить в сироп и варить 10 мин. на слабом огне.

3. Остудить, добавить спирт и настоять в течение месяца в теплом месте, ежедневно хорошенько встряхивая емкость.

Через месяц отфильтровать и разлить в бутылки.



Уксус клубничный

ЧТО НУЖНО:

На 1 кг клубники – 350 г сахара.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Клубнику слегка подавить, залить водой так, чтобы вода покрыла массу на 1-2 см.

2. Сахар растворить в небольшом количестве воды, добавить сироп к ягодам, перемешать.

3. Ягоды выдержать 10-15 дней в теплом темном месте, часто помешивая. Затем процедить и разлить в банки или бутылки, не доливая доверху 10-12 см.

Заткнуть бутылки ватой, оставить для последующего брожения.

Через две недели готовый уксус осторожно слить. Вновь разлить его по бутылкам, не доливая доверху 3-4 см.

Бутылки закупорить и хранить в прохладном темном месте при температуре 2-4°.

НАШ СОВЕТ:

Для приготовления уксуса можно использовать мятые и мелкие (но не гнилые) плоды, которые не подходят для других заготовок.

Андрей КИВИНОВ:

«Я – всеядный!»

Сегодня у нас в гостях – писатель-детективщик, родной «отец» наших любимых «ментов» и «опелов» Андрей Кивинов. Правда, настоящая его фамилия – Пименов, а псевдоним он себе выбрал вкусный – Кивинов.



Псевдоним появился задолго до того, как Андрей Пименов стал писателем. Кивиновым нежно дразнил его детектив-напарник Малинин, которого он не менее нежно обзывал Клубникиным.

— Ой, но я вовсе и не гурман, даже никакую икру не люблю: ни красную, ни черную, — признался Андрей. — Я – всеядный!

— В детстве что любил, а что – нет?

— Манную кашу точно не любил, а вот гречневую ел спокойно. Что любил точно, так это бананы! Их в то время было трудно купить. Родители покупали пару килограммов еще зелеными и оставляли дозревать. А я подсчитывал, на сколько дней мне еще хватит этой вкусотищи.

— А в студенческие годы питались в столовой?

— Столовой рядом с моим институтом не было, и я носил обед в термосе: суп или кофе и бутерброды. Макароны еще не-

мало переел и кукурузы в початках, которая мне очень нравится. Хотя, в общем-то, я мало ем. Мне достаточно двух раз в день.

— Супчик какой предпочитаете?

— Грибной. Кстати, очень люблю собирать грибы.

— Грибной суп с перловочкой?

— А по-разному. Мама варила с перловкой. А вот жена Виктория предпочитает другой рецепт. Хотя я настолько неприязнителен в еде, что даже могу не заметить, что именно у меня в тарелке. Главное, чтобы вкусно было!

— Дома к плите встаете?

— Практически нет. Однажды меня приглашали на передачу «Смак», так я отказался. Могу разве что кашу сварить.

— А как насчет горячительного?

— Водку и коньяк, признаться, я пью редко. Предпочитаю белое сухое вино.

Грибной суп с тыквой

На 200 г свежих грибов: топленое масло, 1 головка репчатого лука, 1 средний корень петрушки, 200 г тыквы, 2 картофелины, 1/2 свежего огурца или кислого яблока, 1 небольшой помидор, 50 г сметаны, зеленый лук и соль по вкусу.

Грибы, лук и корень петрушки, нарезанные мелкими кубиками, потушить в масле. Тыкву и картофель очистить, нарезать брусочками, опустить в горячий бульон или воду и варить до полной готовности. Затем добавить к ним туше-



ные грибы и овощи, нарезанные тонкими ломтиками помидор, огурец или яблоко. Все продукты варить еще несколько минут, пока они не станут мягкими. При подаче на стол в суп положить сметану и мелко нарезанный зеленый лук.

Арбуз с перцем

ЧТО НУЖНО:

150 мл джина, 50 мл меда, большая долька арбуза, 30 мл лимонного сока, перец по вкусу, кубики пищевого льда.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

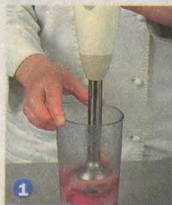
1. Из арбузной дольки удалить семена. Мякоть арбуза (без корки) крупно нарезать, положить в емкость блендера и измельчить. Приготовленный арбузный сок процедить.

2. Мед растворить в 100 мл воды, добавить свежемолотый черный перец по вкусу. Емкость шейкера наполнить кубиками льда, влить туда джин, добавить приготовленный медовый сироп с перцем и лимонный сок.

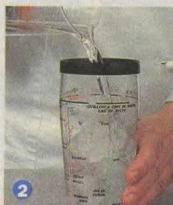
3. Процеженный арбузный сок перелить в шейкер и хорошо встряхнуть все вместе. Приготовленный коктейль процедить в бокалы и сразу же подавать.

Наталья ЗАЙЦЕВА,
г. Саратов

калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
30 мин.



1



2



3

Ягодный смузи с йогуртом

ЧТО НУЖНО:

Смесь ягод – 300 г (можно замороженных), йогурт натуральный – 1 стакан, мед по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Немного ягод отложите для оформления, оставшиеся уложите в чашу блендера и измельчите в пюре.

2. К ягодам добавьте йогурт, взбейте до однородной массы. Снимите пробу и добавьте по вкусу мед.

3. Подавайте смузи сразу, оформив ягодами.

калорийность
низкая
количество порций
2
время приготовления
10 мин.

Е.В. ЧЕРНЫХ,
г. Елец
Липецкой обл.



Коктейль с шиповником

калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
20 мин.

ЧТО НУЖНО:

Сливки – 500 мл, шампанское – 200 мл, сироп шиповника – 50 мл, йогурт – 150 мл, бисквитное печенье.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Взбейте миксером сливки, йогурт, сироп.

2. Разлейте в бокалы, дополните шампанским.

3. Отдельно подайте печенье.

В.Л. ПОПОВА,
г. Златоуст
Челябинской обл.



Яблочно-медовый коктейль с кефиром

ЧТО НУЖНО:

100 г свежих дрожжей, 0,5 л кефира, 0,5 л яблочного сока, 4 ст. л. меда, корца или цедра лимона по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Свежие дрожжи раскрошить, развести в 1 стакане теплой воды и смешать с 1 ст. л. меда. Смесь поставить в теплое место для брожения (на 1 ч). Затем миску с дрожжевой смесью поместить на водяную баню и проварить, интенсивно помешивая, 10 мин.
2. Затем смесь перелить в большую миску, остудить и смешать с оставшимся медом.
3. Влить охлажденный яблочный сок и кефир и взбить. Приготовленный коктейль разлить по бокалам, посыпать, по желанию, корицей или тертой цедрой лимона и подавать.

калорийность высокая
количество порций 2
время приготовления 20 мин.

Юлия МЕТАЛЬНИКОВА,
г. Воронеж



1



2



3

Кофе по-итальянски

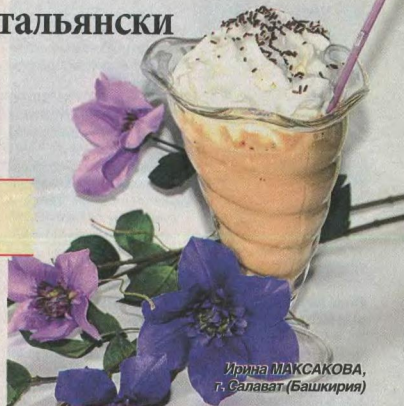
калорийность средняя
количество порций 1
время приготовления 5 мин.

ЧТО НУЖНО:

Кофе — 200 мл, ликер — 30 мл, сливки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Ликер налейте в подогретый бокал.
2. Добавьте свежесваренный кофе и хорошо перемешайте.
3. Оформите взбитыми сливками.



Ирина МАКСАКОВА,
г. Салават (Башкирия)

Чай «Ягода малина»

ЧТО НУЖНО:

2 ч. л. черного листового чая, 1 ст. л. сушеных листьев малины, 3 чашки кипятка, 1 ст. л. свежих ягод малины (или 1 ч. л. сушеных), кориичневый сахар по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Чайную заварку смешать с листьями малины и заварить в чайнике.
2. Сразу же добавить свежую перебранную и вымытую малину. Дать настояться 10-15 мин.
3. Разлить чай по чашкам. Сахар подать отдельно.



калорийность низкая
количество порций 3
время приготовления 15 мин.

В.Н. БАБИЕНКО,
г. Борисовка
Белгородской обл.



Антон НЕВОЛЬСКИЙ,
ведущий рубрики

Хрустящие огурчики

Я сама мариную огурцы, которые получаются очень вкусными. Однако как только я ставлю их в холодильник, они перестают хрустеть, сморщиваются и теряют цвет. Почему это происходит и как можно этого избежать?

И.И. СОТНИКОВА,
г. Кемерово

Во-первых, изначально нужно правильно выбирать овощи для маринования: огурчики должны быть молодые и крепкие. Во-вторых, не рекомендуется заливать их слишком горячим маринадом. В-третьих, после открытия банки огурцы следует хранить в наименее прохладной части холодильника. Не бойтесь, они не испортятся, если вся технология маринования была соблюдена.

В стиле «турбо»

Когда и зачем используется в духовке режим «турбо»?

Анна КИЗЛЯК,
г. Брест
(Беларусь)

Режим «турбо» обеспечивает равномерное распределение тепла в духовке и позволяет готовить одновременно несколько блюд.

Однако рекомендуется использовать этот режим главным образом для выпечки, требующей подсушивания, например для приготовления меренг или бисквитного теста. «Турбо» категорически не подходит для выпекания творожных пирогов, которые не должны подниматься, так как в этом режиме возникает поток горячего воздуха.

Все дело в масле

Почему в рецептах часто указано, что тесто для пиццы должно подниматься в холодильнике? С чем это связано?

Е.А. МОРОЗОВА,
г. Пермь

Дрожжевому тесту, которое само по себе представляет блюдо — например, тесту для хлеба, — лучше дать подняться в холодильнике. Там тесто поднимается медленно, благодаря чему лучше раскрывается его вкус, а кроме того, оно не стано-

вится слишком пышным, что в регионах с жарким климатом может произойти очень быстро. Тесто, содержащее сливочное масло, тоже лучше оставлять подниматься в холодильнике, потому что если оставить его в теплом месте, масло растает, «окутает» дрожжи и не даст им как следует подействовать.

В холодильнике сливочное масло остается стабильным и не вредит дрожжам.

Вкусная помадка

Меня всегда интересовало, как делают вкусную помадку, которая входит в состав шоколадных батончиков типа «Тоблерона» и ему подобных. Можно ли приготовить ее дома?

Е.А. ПЕТРОВСКАЯ,
г. Шимск
Новгородской обл.

В данном случае речь идет о сливочной помадке, которую можно приготовить и дома.

Для этого нужно 1 стакан сахара высыпать на сковороду и дать ему как следует разогреться. Затем к образовавшейся карамели добавить 1/4 стакана слегка подогретых сливок и хорошо перемешать. Полученную смесь вылить на бумагу для выпечки и дать ей застыть. После застывания нарезать на небольшие кусочки.

Обезболивающий обед

Хронические боли возникают по разным причинам, но иногда их можно уменьшить с помощью правильного питания. И хотя продуктов, сразу ослабляющих боль, не существует, есть такой рацион, который позволяет улучшить здоровье в целом. Это средиземноморская диета.

Она укрепляет сосуды и сердце, нормализует кровяное давление и сахар, а все потому, что содержит много овощей, рыбы, оливкового масла, но мало мяса и животных жиров. А недавно выяснилось, что такое меню способствует облегчению хронических болей, ибо многие продукты Средиземноморья обладают противовоспалительными свойствами, помогают снижать вес и улучшают настроение, что позволяет легче справиться с физическим дискомфортом.

Так что же надо есть, чтобы боли вас меньше беспокоили?

Цельные злаки. Рис, гречка, перловка, хлеб и макаронные изделия из твердых сортов пшеницы содержат много пищевых волокон, помогают регулировать аппетит и поддерживать нормальный вес, что является важным условием профилактики хронических болей. А еще эти продукты богаты магнием — микроэлементом, облегчающим мышечные боли.

Лосось. Исследования показали, что у людей с

дефицитом витамина D хронические боли возникают чаще. Лосось богат этим витамином и к тому же содержит рыбий жир, который улучшает его усвоение.

Оливковое масло. Оно богато антиоксидантами, влияющими на механизмы восприятия болевых ощущений. Кроме того, оливковое масло — отличный заменитель сливочного, которое перенасыщено животными жирами, создающими условия для возникновения хронических болей.

Приправы. Есть две приправы, помогающие бороться с болью: это имбирь и куркума. Они содержат компоненты с болеутоляющим действием. Когда в следующий раз у вас возникнет боль, попробуйте заварить имбирный чай или добавьте в еду немного куркумы.

Сладкий перец. Этот овощ богат витамином С — мощным антиоксидантом, способствующим уменьшению боли. Некоторые исследования показали, что этот витамин помогает лучше переносить боль по-



сле перелома костей или ортопедической операции. Есть мнение, что витамин С замедляет разрушение хряща и поражение суставов при артрите.

Зеленые листовые овощи. Добавление к рациону шпината, рукколы и других зеленых листьев обогащает организм витамином К, болеутоляющие свойства которого были подтверждены многими научными работами. Витамин К способствует также сохранению прочности костей и суставов, снижает риск атрофического артрита. Однако если у вас повышена свертываемость крови и вы принимаете антикоагулянты, то перед употреблением шпината посоветуйтесь с врачом, так как витамин К может усилить действие лекарств и вызвать кровотечения.

Вино. Оно содержит ресвератрол. Это вещество по своему действию напоминает аспирин и обладает легким обезболивающим эффектом. Только не превышайте дозу: женщинам можно выпивать до одного бокала вина в день, а мужчинам — не более двух.



Мария ЗАЙЦЕВА,
врач-диетолог

✉ Чтобы контролировать свой вес, я купила электронные весы, и каждый день утром и вечером взвешиваюсь. Стараюсь придерживаться здорового питания, но даже в течение недели мой вес постоянно «гуляет» в ту или иную сторону. Почему так происходит?

Юлия Т., г. Ижевск

Вес человека изменяется в зависимости от времени суток и физической нагрузки, поэтому взвешивайтесь раз в неделю. Чаще не стоит — это будет вас нервировать. Взвешивайтесь в один и тот же день недели (работаем мы или отдыхаем — все это сказывается на результатах). Взвешивайтесь в одно и то же время суток (лучше всего утром до завтрака), в одних трусиках (любая другая одежда «смазывает» результат). Взвешивайтесь на одних и тех же весах (разные устройства мо-

гут давать «вилку» до двух килограммов!). Не принимайте душ до взвешивания (наша кожа способна впитать за один прием ванны до 500 мл воды). Не занимайтесь фитнесом до взвешивания (вес может как уйти, так и немного возрасти за счет временной задержки выпитой жидкости и напряжения мышц). Не взвешивайтесь в период «критических дней» и неделю до них (в это время вес у большинства женщин возрастает).

✉ Слышала, что если построить свое питание в соответствии с лунными циклами, можно без усилий добиться стройного тела. Расскажите об этом подробнее.

Елена НИКОЛАЕВА,
г. Смоленск

Действительно, Луна влияет на то, худеете ли вы или набираете вес. Поэтому, чтобы привести вес в норму, непременно учитывайте лунные циклы.

В новолуние, к примеру, полезно провести очищающее голодание — оно поможет предупредить многие болезни. Можно без ограничений пить жидкость — отвары трав, минеральную воду, даже молоко, лишь бы они не содержали сахар и соль (жидкая диета улучшает обмен

веществ). В полнолуние чувство голода ощущается особенно остро. Поэтому, чтобы не набрать лишние килограммы, лучше в этот день поспать на соках и овощах. Ущербная Луна способствует выведению из организма вредных веществ и шлаков. Ешьте в это время несколько меньше обычного. Полезны различные очистительные программы. При растущей Луне вы можете значительно прибавить в весе, поэтому тщательно следите за употреблением жирного и сладкого и заканчивайте трапезу, не дожидаясь полного насыщения.

✉ Сестра полностью заменила сливочное масло в своем рационе растительным и утверждает, что от него не толстеют. Но ведь в нем тоже содержится жир, и оно не может быть диетическим?

Юлия СИРУК, г. Сочи

Растительное масло не содержит холестерина, поэтому полезно для сердца и сосудов, однако его калорийность превышает калорийность сливочного масла. Если в сливочном масле есть немного воды и белка, то растительное представляет собой «чистый» жир. Поэтому поправиться можно от любой разновидности масла.

Силиконовое чудо

Силикон — пластичный, прочный, термостойкий материал, которому можно придать любой цвет и форму, — проник во все сферы современной жизни. И в частности, на наши кухни.

Примерно десять лет назад появились первые противни, сразу ставшие необыкновенно популярными, так как пища в них не пригорала. Но они были черными, выглядели малоэстетично и стоили довольно дорого. Однако прошло немного времени, и на смену черным емкостям промышленного вида пришли изделия цвета терракоты, напоминавшие керамику. Одновременно снизились и цены.

Вскоре к противням присоединились доски для нарезания продуктов, раскатывания теста, формы для запекания. Все эти предметы отличались удивительной прочностью и имели яркие цвета, оживляя кухню.

Постепенно выяснилось, что практически не существует границ для использования силикона в быту. Высокая термостойкость позволила изготавливать из него рукавицы и прихватки для горячей посуды.



ды, подставки под кастрюли, ручки для сковородок. Благодаря пластичности силикон стал незаменимым материалом для лопаток, ложек, венчиков и других кухонных принадлежностей, которые выдерживают высокую температуру и не царапают посуду с покрытием из тефлона. При этом миски и корбки из силикона легкогибаются и восстанавливают свою форму, что удобно при хранении.

Сегодня в магазинах можно найти силиконовые кастрюли и противни, сервировочную посуду, банки и корбки для хранения продуктов, подставки и крышки, дуршлаги — и это далеко не полный перечень товаров, изготавливаемых из чудесного материала.

Силикон, который идет на производство форм для выпечки, нейтрален и не вступает в реакцию с продуктами. К тому же этот материал спокойно переносит перепады температур от -50° до $+250^{\circ}$. Это значит, что пища, приготовленная в таких формах для выпечки, будет не только вкусной, но и не будет содержать частицы форм.



Елена МАЛЬЦЕВА,
ведущая рубрики

К силикону не прилипают и не оставляют свои следы жиры, масла и подобные продукты. Формы легко моются — и просто под краном с использованием губки, и в посудомоечной машине.

Кроме непосредственно выпечки, в силиконовых формах можно замораживать ягоды, использовать их для запекания в духовке котлет, сырников, в них можно оставить застывать желе, студни, террины и многое другое.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

• При покупке тщательно прочитайте форму. Если силикон утратил и не извлекается в руках как медведь, то это качественное изделие. В противном случае, силикон не будет держать форму при нагреве.

• Если при выпечке маффинов какие-то углубления в форме остаются незаполненными, налейте в них немного воды, чтобы силикон не пересыхал при нагреве.

• Не разрезайте приготовленное блюдо в са-мой форме — вы можете повредить материал.



150 г фиников без косточек, 1 ч. л. соды, 50-60 г сливочного масла, 160 г коричневого сахара, 2 яйца, 100 г муки, 2 ст. л. белого сахара. Для начинки: 1 ч. л. (с верхом) желатина, 250 г сливочного сыра без добавок, 125 мл жирных сливок, 2 ст. л. сахарной пудры.

Финики нарезать и

► РУЛЕТ «ОГНИ ПАРИЖА»

залить 3/4 стакана кипятка. Посыпать содой, накрыть крышкой, оставить на 5 мин. Затем перелить все в блендер, добавить сливочное масло и коричневый сахар, обработать до состояния пюре.

Добавить яйца и муку, взбить все вместе. Тесто вылить на противень, застеленный промасленным пергаментом, разровнять, выпекать в духовке 15 мин. при 180°. Затем опрокинуть корж на другой противень, также застеленный пергаментом и посыпанный сахаром. Верхний пергамент аккуратно снять. Свернуть корж в рулет,

оставить на 1 мин., затем развернуть, накрыть полотняной салфеткой, остудить.

Соединить сливки, сливочный сыр и сахарную пудру, взбить. Желатин замочить в 1 ч. л. теплой воды, добавить в начинку и перемешать. Распределить массу по поверхности коржа, оставив у края свободными 1,5 см. Свернуть в рулет, завернуть в пищевую пленку и оставить в холодильнике на 7-8 ч.

Перед подачей посыпать рулет сахарной пудрой, украсить, нарезать на порции.

Е.И. АНИСИМОВА,
г. Воронеж

► ОЛАДЫ С ЯГОДАМИ

4 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан пшеничной муки, 1 стакан ежевики (или земляники, клубники, черники, смородины, малины), растительное масло для жарки, сгущенное молоко, тертый горький или молочный шоколад.

Ягоды вымыть и высушить на бумажном полотенце. Желтки отделить от белков и растереть с сахаром до бела.

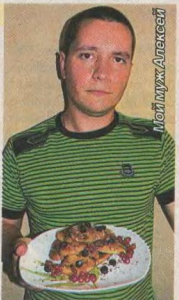
Охлажденные белки взбить миксером в крепкую пену (можно добавить немного лимонного сока). Желтковую смесь

тонкой струйкой влить в белки, взбивая миксером. Пшеничную муку просеять сквозь сито и аккуратно, порциями добавляя в смесь, осторожно перемешивая все время в одном направлении, чтобы не повредить белковую пену.

Добавить ежевику (или другие ягоды по сезону и по вкусу) и еще раз аккуратно перемешать.

Жарить как обычные оладьи на растительном масле.

При подаче украсить оладьи ягодами, полить сгущенным молоком и добавить тертым горь-



ким или молочным шоколадом по вкусу.

Лариса ХАРЧЕНКО,
г. Черкассы
(Украина)

► ДИВО-РЫБКА ПО-РАМЕНСКИ

200 г белой (или светлой пестрой) фасоли, 200 г картофельного пюре, 1/4 стакана грецких орехов, 1 большая головка репчатого лука, 10 г тертого корня имбиря, 1 морков, 3-4 зубчика чеснока, по 1 пучку петрушки и укропа, 2 ст. л. оливкового масла, 200 г семги или судака (можно использовать филе любой рыбы), 100 г острого сыра (прекрасно подойдет и брынза), 1 ст. л. красной икры. Для заливки: 1 ч. л. желатина, 0,5 стакана воды, 1/2 ч. л. специй для рыбы, соль по вкусу, черный молотый перец для посыпки. Для украшения: 5 маслин без косточек, дольки 1 лимона, 30 г сыра (фигурные тонкие полоски), 1/2 отварного перепелиного яйца, 1 помидорка, листья салата, огурцы фигурной нарезки, горсть целой отварной фасоли, укроп, 1 ч. л. майонеза, 2 горошины черного перца, 6 половинок очищенных ядер грецких орехов. Можно спинку «рыбы»

украсить «розочками» из тонких пластинок семги, икришками и пр.

Отварить предварительно замоченную фасоль в подсоленной воде, добавив измельченный лук, нарезанные стебельки зелени и нарубленную морковь, в течение 1,5-2 ч, в конце добавить 1 ч. л. сахара. Затем фасоль откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, фасоль размять, добавить чеснок, пропущенный через пресс, измельченную зелень петрушки и укропа, тертый имбирь, измельченные орехи, масло, все взбить.

В картофельное пюре положить тертый сыр и измельченное рыбное филе. Соединить с фасолью массой, взбить до однородного состояния.

Блюдо застелить листьями салата и поместить на него сформованную из фасолевой картофельной массы «рыбу». Посыпать черным молотым перцем и сделать ей «глазки» из горошин черного перца. Залить желе (заранее замочить желатин



в воде, дать набухнуть, распустить на водяной бане, положить в рыбные специи, посолить, слегка остудить). Поста- вить «рыбу», политую желатиновой массой, в холодильник. Дать застыть, затем украсить: «корона» — из яйца и помидора, маслины разместить на «спинке», сбоку разложить дольки лимонов, фасоль, орешки, икру и т.п. — как подскажет фантазия. Не сомневайтесь: это замечательное блюдо украсит любой праздничный стол и надолго запомнится вашим гостям!

О.С. ШПАКОВСКАЯ,
п. Раменское
Московской обл.

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.



ОКОРОЧКА «НЕЖЕНКА»

4 куриных окорочка, свежий корень имбиря, соль, черный молотый перец, 150 г кураги, 1 зубчик чеснока.

Окорочка разрезать пополам, посолить, поперчить, натереть натертым на мелкой терке кусочком имбиря (достаточно 1 см корня). Положить в миску, накрыть крышкой, поставить в холодильник на 3 ч.

Курагу залить небольшим количеством воды, довести до кипения (отвар не выливать). Замаринованные окорочка, проколов в нескольких местах вилкой, поместить в рукав для запекания или на противень и запечь до готовности в течение 20-30 мин.

За это время приготовить соус: мелко натереть еще 2 см корня имбиря, чеснок пропустить через пресс, курагу довести блендером до пюреобразного состояния. Все соединить и разбавить отваром кураги до довольно жидкого состояния. Проварить до



загустения. Окорочка залить соусом, поставить в духовку еще на 5-7 мин.
Н.Н. КУРГАНОВА,
п. Локня
Псковской обл.

ПИРОГ «ВИШНЕВЫЙ РАЙ»

Слоенное тесто – 450 г, яйцо – 3 шт., сахар – 200 г, ягоды вишни без косточек (свежие или замороженные) – 200 г, манная крупа – 2 ст. л.

Раскатать слоенное тесто и выложить в смазанную маслом форму. На тесто выложить,

слегка вдавливая, ягоды. Взбить яйца, сахар и манную крупу и залить ягоды. Украсить обрезками теста, имитируя куст вишни. Выпекать в духовке 30 мин. при 180°.

Н.С. НУРЕТДИНОВА,
г. Чистополь



Моя дочь Мья

ГРИБНАЯ СОЛЯНКА «ЛЕСОВИЧОК»

Свежие грибы – 500 г, капуста – 400 г, соленые огурцы – 2 шт., репчатый лук – 1 головка, томатная паста – 2 ст. л., сахар – 2 ч. л., лимон – 1/2 шт., растительное масло – 2 ст. л., 1 ст. л. сливочного масла, панировочные сухари – 1 ст. л., соль, черный молотый перец, лавровый лист по вкусу.

Грибы вымыть и нарезать ломтиками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Поджарить грибы на растительном масле. Капусту мелко нашинковать. Выложить в кастрюлю, добавить 1/2 стакана воды и 1 ст. л. сливочного масла. Сбрызнуть соком лимона и тушить на медленном огне. Через 20 мин.



добавить в капусту нарезанные тонкими дольками огурцы, томатную пасту, сахар, соль, черный молотый перец и лавровый лист. Поту-

шить все вместе еще 15 мин. Грибы смешать с капустой и выложить в смазанную маслом форму. Посыпать молотыми сухарями и запекать в

духовке 15 мин. Подать со сметанным соусом. Можно украсить кружочками жареного кабачка.
Лоретта ОГАНЕЗОВА,
г. Санкт-Петербург

СЕЛЬДЬ «РАДУГА»

2 крупные сельди, 2 средние свеклы, 2 моркови, 2 вареных яйца, 2 картофелины, зеленый лук, майонез.

Овощи отварить. Сельдь разделить на филе, мелко нарубить. Кусочки сельди выложить на овальное блюдо. Сверху поместить натертый на крупной терке картофель и смазать майонезом. Свеклу, морковь, лук очистить и натереть. Яйца очи-

стить, разделить белки от желтков, мелко нарубить. Часть белка смочить свекольным соком, чтобы он окрасился. Теперь все продукты выложить последним слоем в виде радуги: желток, морковь, зеленый лук, окрашенный белок, свекла (полоски можно повторить).

Просто, красиво и вкусно!

Елена ПОТЕМКИНА,
г. Иваново

САЛАТ «ОСТРЫЙ»

— 200 г вареной колбасы, 1 отварная морковь, 0,5 стакана грецких орехов, 1 банка консервированного зеленого горошка, 1 соленый огурец, 1 большая луковица, соль, красный жгучий молотый перец, соль, кетчуп.

Лук очистить, вымыть, измельчить, ошпарить кипятком. Колбасу, морковь и огурец нарезать кусочками. Орехи крупно растолочь.

Все перемешать, добавить горошек, поперчить, при необходимости – посолить. Заправить кетчупом по вкусу. И

еще один рецепт салата, который пользуется в нашей семье неизменным успехом, – салат «Оригинальный».

Потребуется: 150 г капусты, 5 апельсинов, 30 г грецких орехов, 1 ст. л. сахара, 150 г сметаны, 4 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу, сок и цедра 1/2 лимона.

Капусту нашинковать, положить на дно салатника, сверху поместить очищенные дольки апельсинов, измельченные грецкие орехи. Полить заправкой (взбить



сахар, сметану, цедру и сок лимона, соль, перец, растительное масло).

В.А. КРЫЛОВ,
г. Сосновы Бор
Ленинградской обл.

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»)

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету **44204**
 «ШКОЛА КУЛИНАРА» (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»
 журнал (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
					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.

Счастье ЕСТЬ, если есть ЕДА

№8 2012

ЕДА

для всей семьи

всего 12 руб.*

Тема номера: **Лето в банке**

Лосось со овощами стр. 24
 Полезно и просто

Вишневый торт стр. 46
 Вкус праздника

Румяная курочка

Подпишитесь! Подписной индекс по каталогу «Почта России» 99107

Спрашивайте в киосках
 вашего города!