

# ШКОЛА КУЛИНАРА

Лучшие рецепты наших читателей

№7 апрель 2012

Новинка!

58 вкусных  
блюд



Встречаем  
Пасху!

ВСЕ РЕЦЕПТЫ  
ПРОВЕРЕНЫ





калорийность  
средняя

количество порций  
2

время приготовления  
15 мин.

## Закуска «Весенняя»

Виктория БОНДАРЕВА,  
г. Тверь

### ЧТО НУЖНО:

Икра черная осетровая – 50 г, лук репчатый – 1 головка, огурец – 1 шт.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Огурец вымойте, обсушите, очистите и нарежьте кружочками.

2. Лук очистите, вымойте, обсушите и нарежьте тонкими кольцами.

3. На каждый кружечек огурца выложите колечко лука. Середину заполните черной икрой.

Украсьте по желанию.



Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 16 апреля.

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



# Закуска пасхальная

калорийность высокая  
количество порций 5  
время приготовления 60 мин.

А.П. ЖАРИКОВА,  
г. Новодвинск  
Архангельской обл.

## ЧТО НУЖНО:

10 яиц, 20 г желатина, 3 куриные голени, 70 г копченой говядины, 2 небольшие моркови, 1 зеленый сладкий перец, 2 ст. л. консервированной кукурузы, 1 луковица, зелень укропа, растительное масло, соль.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Куриные голени, нарезанный лук и 1 морковь залить 0,5 л холодной воды и сварить бульон. Готовый бульон процедить, мясо снять с костей. Морковь сварить в кожуре, остудить и очистить. Желатин замочить в 50 мл холодной воды.

**2.** Яйца вымыть, ножницами с острыми кончиками осторожно проколоть их с тупого конца и вырезать небольшой кружочек скорлупы. Содержимое яиц вылить в миску (и использовать для приготовления других блюд). Яичные скорлупки обдать изнутри кипятком и, после того как они высохнут, смазать внутреннюю поверхность растительным маслом.

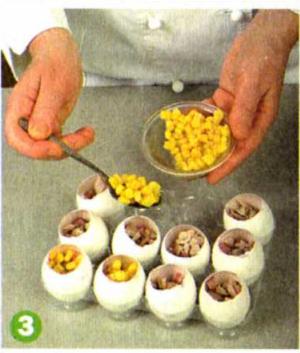
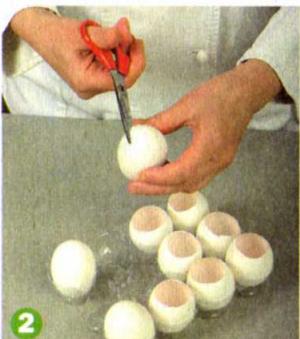
**3.** Стручок сладкого перца и отварную морковь нарезать мелкими кубиками

(размером с кукурузное зернышко). Отварную курицу и копченую говядину также нарезать мелкими кубиками. На дно яичных скорлупок положить веточки укропа и разложить кубики моркови. Затем выложить курицу с говядиной и консервированную кукурузу.

**4.** Набухший желатин растворить в 1 стакане горячего бульона. Влить бульон с желатином в яичные скорлупки так, чтобы он едва покрыл кукурузу. Выложить в скорлупки нарезанный сладкий перец и добавить необходимое количество бульона. Поместить закуску в холодильник и оставить до застыивания. Перед подачей «яйца» аккуратно очистить от скорлупы и расставить в подставки для яиц или тарталетки.

## НАШ СОВЕТ:

Для экономии времени заливное можно приготовить не в скорлупках, а в порционных формочках или одной большой форме для студня. Ингредиенты можно не выкладывать слоями, а перемешать.





## Крем из авокадо

Юлия ЛИСИНА,  
г. Цимлянск Ростовской обл.

### ЧТО НУЖНО:

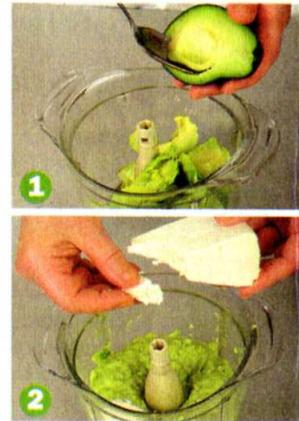
100 г домашней брынзы,  
3 авокадо, 1 лимон, соль,  
черный молотый перец.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Авокадо вымыть, обсушить, разрезать пополам и удалить косточку. Из половинок авокадо вынуть ложкой мякоть и положить ее в емкость блендера.
2. Выжать из лимона сок, полить им кусочки авокадо

и измельчить их в блендере до получения пюреобразной массы.

3. Добавить раскрошенную брынзу и взбить все вместе до получения крема. Приготовленный крем приправить черным перцем, при необходимости посолить, перемешать и выложить в креманку. К крему из авокадо хорошо подать ассорти из свежих овощей (огурцы, стебель сельдерея, редис, побеги спаржи).



калорийность  
низкая  
количество порций  
6  
время приготовления  
20 мин.

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



## Креветки заливные

В.А. БЕЛОВА,  
г. Кемерово

### ЧТО НУЖНО:

Креветки – 100 г, петрушка, лимон – 1/2 шт., огурцы соленые – 2 шт., корень петрушки – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 3 ст. л., желатин – 1 ст. л., перец черный молотый, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Креветок отварите в подсоленной воде с до-

бавлением моркови, корня петрушки и лука, охладите и очистите.

2. Желатин замочите в шестикратном количестве холодной кипяченой воды на 1 ч. Отвар креветок процедите и при 40° соедините с набухшим желатином, затем прогрейте и охладите.

3. В формочки налейте немного желе и охладите. На дно уложите ломтик лимона, веточки петрушки,

чи, очищенные креветки, фигурно нарезанную вареную морковь, зеленый горошек. Залейте небольшим количеством желе и дайте застыть. Затем уложите оставшихся креветок вперемежку с кубиками моркови, огурцов и зеленью. Залейте оставшимся желе и охладите.

4. Перед подачей формочки опустите на несколько секунд в горячую воду и выложите на блюдо.



калорийность средняя  
количество порций 8  
время приготовления 30 мин.

Елена ЕРЕМЕЕВА,  
г. Вологда

## Салат куриный с апельсинами

### ЧТО НУЖНО:

Сок лимонный – 1 ст. л.,  
огурец – 1 шт., яблоко –  
2 шт., апельсины – 2 шт.,  
мякоть вареной курицы –  
300 г, сыр твердый тертый –  
1 ст. л., майонез –  
1 стакан.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мякоть курицы нарежьте  
маленькими ломтиками,  
огурец – тонкой соломкой.  
Апельсин очистите от ко-

журы и белых волокон,  
дольки вырежьте из мем-  
бран.

2. Яблоко, очистив от  
сердцевины, нарежьте ак-  
куратными ломтиками и  
сбрейзите лимонным со-  
ком.

3. Подготовленные ингредиенты соедините, пере-  
мешайте, заправьте майо-  
незом и посыпьте тертым  
сыром.

4. При подаче посыпьте са-  
лат рубленой зеленью.



калорийность средняя  
количество порций 4  
время приготовления 30 мин.

А.Ю. ГАРБОВСКАЯ,  
г. Киров

## Тосты сырные с языком

### ЧТО НУЖНО:

Соус сальса чесночный –  
1 ст. л., яйцо – 2 шт., батон  
пшеничный – 8 ломтиков,  
сыр твердый тертый –  
200 г, язык говяжий варе-  
ный – 1 шт.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Твердый сыр соедините  
со взбитыми яйцами, чес-  
ночным соусом и тщатель-  
но перемешайте получен-  
ную массу.

2. Говяжий язык нарежь-  
те аккуратными тонкими  
ломтиками.

3. На ломтики батона вы-  
ложите сырную массу и  
ломтики языка. Запекайте  
тосты при 200°, пока сыр  
не расплавится. При по-  
даче оформите листиками  
мяты.

4. Для соуса: 3 томата вы-  
мыть, удалить зеленые  
плодоножки, нарезать на  
четвертинки и поместить в  
блендер (чтобы соус полу-  
чился более однородным,  
можно предварительно  
снять с томатов кожице).  
2 ст. л. рубленой зелени  
(петрушка или укроп) на-  
рубить и также положить  
в блендер. Пропустить  
через пресс зубчик чесно-  
ка, нарезать 1/3 большой  
красной луковицы и поло-  
жить к томатам и зелени.  
Посолить, поперчить, об-  
работать овощи бленде-  
ром до пюреобразного со-  
стояния.



# Рыбный «торт»

калорийность  
высокая

количество порций

4  
время приготовления  
40 мин.

О.Л. УСТИНОВА,  
д. Богданиха,  
Ивановской обл.

## ЧТО НУЖНО:

300 г слабосоленой красной рыбы (форель или семга),  
100 г крабовых палочек, 4 яйца, 1 ст. л. риса. Для крема:  
100 г мягкого сыра «Филадельфия», 8 г желатина, 4 ст. л.  
майонеза. Для украшения: зелень и красная икра.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

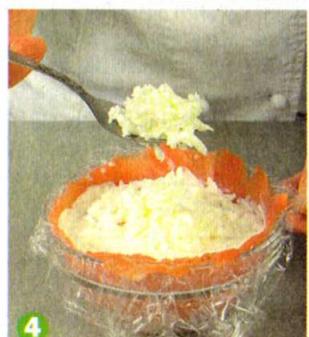
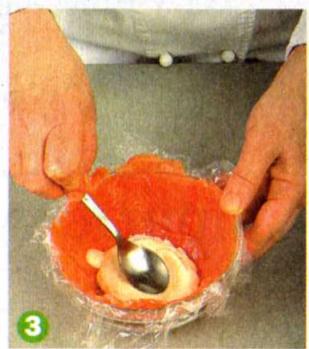
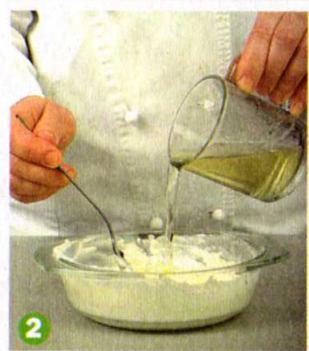
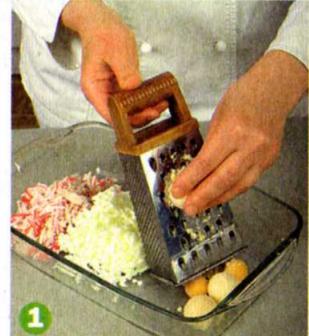
1. Желатин замочить в половине стакана холодной кипяченой воды и оставить до набухания. Рис сварить в подсоленной воде до готовности и остудить. Куриные яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Желтки и белки вареных яиц натереть по отдельности на крупной терке. Крабовые палочки (или крабовое мясо) нарезать очень мелкой соломкой. Кусок красной рыбы нарезать тонкими пластинами, держа нож параллельно разделочной доске. Форму или миску (диаметром около 14 см и высотой около 7 см) выстелить пищевой пленкой и выложить всю внутреннюю поверхность пластинами красной рыбы.
2. Для приготовления крема смешать мягкий сыр с

майонезом. Желатин распустить в микроволновке, остудить и соединить с сырной массой. На дно миски, выложенной красной рыбой, положить 1,5-2 ст. л. сырного крема.

3. На крем выложить слоями: первый – тертые желтки, второй – крабовые палочки, третий – тертые белки и отварной рис, промазывая каждый слой 1 ст. л. сырного крема. На рис выложить оставшийся крем, разровнять, закрыть будущее дно торта оставшимися пластинами рыбы, накрыть миску пленкой и поместить в холодильник для охлаждения как минимум на 2 ч.
4. Перед подачей перевернуть торт на тарелку, снять пленку и украсить торт зеленью и красной икрой или как подскажет фантазия.

## НАШ СОВЕТ:

Чтобы красную рыбу можно было тонко нарезать, можно ее предварительно поместить в морозильную камеру на 30 мин. или использовать для приготовления торта готовую рыбную нарезку.





калорийность  
средняя  
количество порций  
10  
время приготовления  
20 мин.

Полина САЛОМАТИНА,  
г. Оренбург

## Сырные кубики фри

### ЧТО НУЖНО:

Мука – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., сухари панировочные – 150 г, йогурт сливочный – 200 г, масло растительное – 200 г, сало копченое – 100 г, сыр твердый – 300 г, соус табаско – 2–3 капли, зелень сельдерея, перец красный молотый.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сыр нарезать небольшими кубиками, пример-

но 2х2 см, сало – тонкими ломтиками.

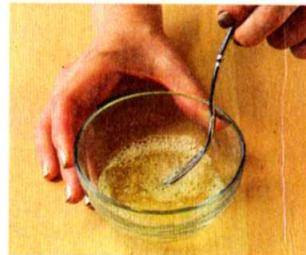
2. Обернуть сыр салом и закрепить деревянными шпажками.

3. Яйцо взбить, добавив немного воды. Сыр обвалять в муке, затем окунуть в яйцо, обвалять в просеянных сухарях и обжарить во фритюре до золотистого цвета.

4. Для соуса соединить йогурт, соус табаско, рубленую зелень сельдерея,

молотый перец, взбить.

Сырные кубики подать горячими на подогретом блюде. Соус подать отдельно.



калорийность  
низкая  
количество порций  
2  
время приготовления  
20 мин.

Анна ТИЯНОВА,  
г. Самара

## Помидоры по-смоленски

### ЧТО НУЖНО:

Зелень петрушки рубленая – 2 ст. л., майонез – 1 ст. л., лук репчатый – 1 головка, яйцо вареное – 2 шт., помидоры – 2 шт., перец черный молотый, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Возьмите помидоры средних размеров. Тщательно вымойте их. У спелых помидоров срежьте

верхушку, аккуратно ложкой выньте мякоть.

2. Помидоры посолите изнутри, уложите срезом вниз на блюдо и оставьте на 5–10 мин.

3. Очищенные яйца и лук мелко нарубите, соедините, посолите, попречите, заправьте майонезом, перемешайте.

4. Помидоры наполните приготовленным фаршем и посыпьте рубленой зеленью петрушки.





# Пасхальный холодец

калорийность  
высокаяколичество порций  
4время приготовления  
54 мин.Диана ПОНКРАТОВА,  
п. Сосновка,  
Челябинской обл.

## ЧТО НУЖНО:

4 свиные ножки, 500 г говядины (мякоть), 1/2 курицы, 500 г куриных желудков, 2 морковки, 2 луковицы, 1/2 корня сельдерея, 2-3 лавровых листа, 5-6 горошин черного перца, 5-6 зубчиков чеснока, соль по вкусу.

**1.** Свиные ножки ошпарить кипятком и тщательно очистить, крупные ножки разрубить пополам. Положить их в кастрюлю и залить 4 л холодной воды, довести до кипения, снять пену и варить при слабом кипении как минимум 4 ч. Через 2 ч в кастрюлю с ножками положить вымытую и очищенную от пленок говядину.

**2.** Курицу разрезать на куски, куриные желудки вымыть и очистить от внутренних пленок. Морковь и корень сельдерея вымыть, очистить и нарезать крупными ломтиками. Лук вымыть и разрезать пополам.

Через 1,5 ч после добавления говядины в кастрюлю положить курицу,

желудки и овощи, после закипания снять пену. Бульон процедить через 40 мин. Мясные продукты немного остудить, перевернуть и освободить от костей, кожи и излишков жира.

**3.** Мясо, курицу и желудки нарезать брусками, положить в кастрюлю, посолить, добавить нарубленный чеснок и перемешать.

**4.** В кастрюлю положить лавровый лист и горошины черного перца. Мясо залить бульоном, довести до кипения и снять с огня. Бульон с мясом слегка остудить и теплым разлить по формам. Холодец, остывший до комнатной температуры, убрать в холодильник до полного застывания.

## НАШ СОВЕТ:

Если вы сомневаетесь в крепости бульона, то налейте на пробу в маленькую мисочку порцию бульона и поставьте в холодильник. Если бульон плохо застывает (остается очень жидким), то вновь разогрейте бульонно-мясную смесь, снимите с огня и добавьте набухший желатин.





# Суп овощной с мясным фаршем



калорийность  
низкая



количество порций  
4



время приготовления  
30 мин.

**Е.Е. ТАЛАЛОВА,  
г. Старый Оскол  
Белгородской обл.**

## ЧТО НУЖНО:

100 г говяжьего фарша, 2 средние картофелины, 1 помидор, 1 морковь, 1 луковица, зелень петрушки, 2 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, растительное масло, соль по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** В сковороде разогреть растительное масло, выложить в сковороду мясной фарш и, помешивая, обжарить его до готовности. Морковь и репчатый лук очистить и нарезать: морковь – тонкой соломкой, репчатый лук – тонкими полукольцами. Лук обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить морковь и обжарить все вместе почти до готовности.

**2.** Картофель очистить и нарезать маленькими кубиками. В кипящую подсоленную воду (1 л) положить нарезанный картофель и варить в течение 5 мин. Добавить в кастрюлю с картофелем обжаренные овощи.

**3.** Выложить из сковороды

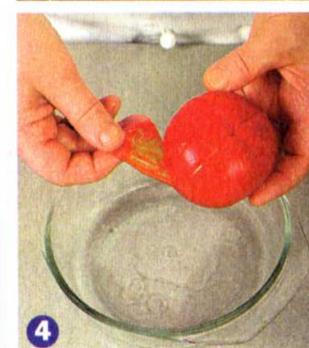
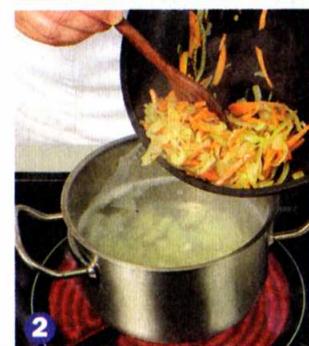
обжаренный мясной фарш и довести суп до кипения.

**4.** Помидор надрезать крест-накрест, опустить в кипяток и затем обдать холодной водой. Снять с помидора кожице и нарезать помидор маленькими кубиками. Добавить кубики помидора в суп, приправить его лавровым листом и горошинами душистого перца, довести суп до кипения и снять с огня. При подаче посыпать суп мелкорубленой зеленью петрушки.

Кстати, петрушку употребляют в пищу не только в свежем виде, но и в сушеном тоже, при этом польза петрушки остается неизменной. И еще: сейчас существуют различные виды петрушки – одни для приготовления блюд, другие – для украшения.

## НАШ СОВЕТ:

Для разнообразия в овощной суп можно добавить консервированный или замороженный зеленый горошек, немногом уменьшив при этом норму картофеля.





# Суп из макрели с цукини



калорийность  
низкая



количество порций  
4



время приготовления  
40 мин.

О.Ю. ГОРШКОВА,  
г. Кисловодск,  
Ставропольского края

## ЧТО НУЖНО:

1 средняя макрель (скумбрия), 1 цукини, 1 помидор, 1 головка репчатого лука, 1 стручок красного острого перца, зелень эстрагона, базилика и петрушки, 1/3 стакана сухого белого вина, растительное масло, соль по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

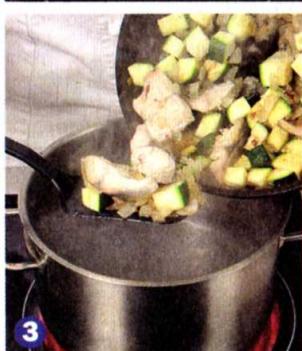
- Макрель выпотрошить, промыть и разделать на филе с кожей, удалив кости.
- Филе макрели нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на масле до прозрачности. Добавить к обжаренному луку кусочки рыбы и нарезанный небольшими кубиками цукини. Помешивая, обжарить все вместе на сильном огне. Влить в сковороду белое вино и быстро выпарить его.
- В кастрюле вскипятить 1 л воды, слегка ее посолить. Выложить в кастрюлю обжаренную с овощами макрель.
- Помидоры очистить от кожицы и семян, мякоть

нарезать крупными кубиками. Стручок острого красного перца нарезать колечками. Добавить нарезанные помидоры и перчик в суп, довести его до кипения и снять с огня. Горячий суп разлить по тарелкам, отдельно подать мелкорубленую зелень эстрагона, базилика и петрушки.

Возьмите на заметку: эстрагон не только прекрасно оттенит вкус блюда, это также хороший консервант, поэтому блюдо, куда он добавлен, долго не портится. Эстрагон также незаменим в домашних заготовках. Пряность способствует сохранению цвета продукта, увеличивает крепость, улучшает вкус и запах овощей.

## НАШ СОВЕТ:

Для того чтобы немного смягчить запах рыбы, в конце приготовления в суп можно добавить 5 г белых грибов, истолченных в порошок. Вкус супа будет интереснее, если заменить белое сухое вино белым полусладким илиортвейном.





калорийность высокая  
количество порций 6  
время приготовления 40 мин.

## Свинина в красной рыбе

### ЧТО НУЖНО:

700 г свиной корейки,  
300 г подкопченной форели,  
300 г шпината, соль,  
перец черный молотый  
по вкусу, растительное  
масло.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Зелень шпината тщательно промыть и замочить на 15 мин. в холодной воде. После этого шпинат снова хорошо промыть и обсушить.
- Обжаренные кусочки

шиль. Подготовленную свиную корейку острый ножом с тонким лезвием разрезать поперек волокон на 6 порционных кусков. Куски свинины посолить (лучше морской солью), приправить свежемолотым черным перцем и обжарить на растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки. Форель нарезать на 12 или 18 тонких ломтиков.

- На кусок фольги (размером около 25x25 см) выложить порцию листьев шпината, на шпинат положить подготовленную свинину и обернуть все вместе фольгой. Таким же образом приготовить оставшиеся порции свинины.
- Разложить свинину в фольге на противне и запекать при температуре 220° в течение 20 мин.

- Обжаренные кусочки
- свинины обернуть 2-3 ломтиками форели.



калорийность высокая  
количество порций 2  
время приготовления 20 мин.

## Бефстроганов по-одесски

### ЧТО НУЖНО:

450 г говяжьей вырезки,  
50 г сливочного масла, 150  
г сметаны (20%), 1 ст. л.  
муки, 1 средняя головка  
репчатого лука, растительное  
масло, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Одновременно с этим в сотейнике подсушить, помешивая, муку до появления орехового запаха. Добавить в сотейник сметану, перемешать и посолить по вкусу. Выложить в сметану жареный лук и перемешать. Приготовленный соус немного прогреть, помешивая.
- Затем нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета.
- В сковороде разогреть немного растительного масла, добавить оставшееся сливочное масло, выложить нарезанную говяжью вырезку и обжарить ее до образования румяной корочки.
- Переложить обжаренную говядину в сотейник с соусом, перемешать, довести до кипения и снять с огня. В качестве гарнира к бефстроганову можно подать отварной картофель.



# Мясные «кексы» с перепелиными яйцами

калорийность  
средняя  
количество порций  
3  
время приготовления  
60 мин.

**В.Ю. ЕВСЕЕВА,**  
г. Славянск  
Краснодарского края

## ЧТО НУЖНО:

400 г мякоти говядины, 200 г мякоти свинины, 6 перепелиных яиц, 100 г твердого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, зелень укропа, растительное масло, соль, перец по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Перепелиные яйца сварить, сразу же опустить в холодную воду, остудить и очистить. Говядину и свинину вымыть, обсушить, нарезать крупными кусочками и пропустить через мясорубку.

Приготовленный фарш посолить, приправить свежемолотым черным перцем и хорошо выбить. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нем лук до прозрачности. Добавить к луку натертую на крупной терке морковь и жарить, помешивая, все вместе 3-4 мин.

2. Приготовленный мясной

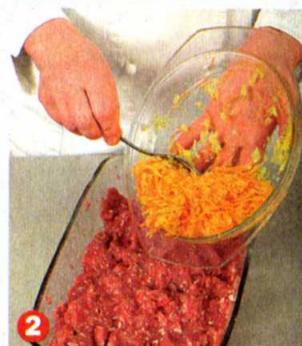
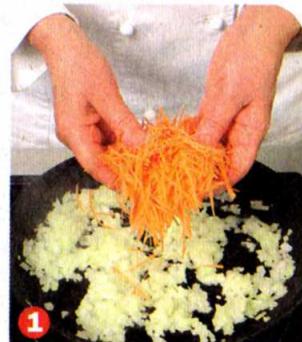
фарш смешать с обжаренными овощами и разделить на 6 порций.

3. В небольших формочках для кексов (лучше взять силиконовые) смазать сливочным маслом. В подготовленные формочки выложить по половине порции мясного фарша, на него поместить вареные перепелиные яйца (по одному яйцу в формочку). Накрыть яйца второй половиной фарша и придать верхушке кекса круглую форму. Формочки с кексами поместить в разогретую до 180° духовку и запекать в течение 30 мин.

4. За 5 мин. до готовности посыпать кексы тертым сыром, смешанным с рубленой зеленью укропа.

## НАШ СОВЕТ:

При желании в фарш можно добавить нарезанные маленькими кубиками жареные грибы. В холодном виде мясные «кексы» можно подавать в качестве закуски.





калорийность средняя

количество порций 8

время приготовления 1 ч. 40 мин. + маринование

А.Ю. ЖИХОРЕВА,  
г. Болгарод

## Буженина с имбирем и розмарином

### ЧТО НУЖНО:

1,5 кг мякоти свинины одним куском, 2 ч. л. горчицы, 4 см корня свежего имбиря, 4 зубчика чеснока, веточка розмарина, перец черный молотый и соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Подготовьте мясо: тщательно вымойте, срежьте ненужные пленки, обсушите. Натрите смесью соли и перца.

2. Чеснок, розмарин и имбирь измельчите, смешайте с горчицей и полученной кашицей обмажьте мясо.

3. Положите мясо в полиэтиленовый пакет, хорошо завяжите и поставьте в холодное место на ночь мариноваться.

4. Мясо извлеките из пакета, заверните в фольгу (лучше в два слоя), положите в форму, смазанную растительным маслом, и

поставьте в предварительно разогретую до 200° духовку. Запекайте 1 ч 20 мин. Если вы хотите получить румяную корочку, за 10-15 мин. до конца готовки раскройте фольгу.

Готовую буженину охладите, при подаче тонко нарежьте, для гарнира лучше всего подойдут маринованные или свежие овощи. Отдельно к мясу подайте соус хрен.



калорийность средняя

количество порций 4

время приготовления 1 ч.

М.М. ЖУКОВА,  
г. Астрахань

## Кебабы с йогуртовым соусом

### ЧТО НУЖНО:

Баранина – 400 г, телятина – 400 г, луковицы – 2 шт., сало – 30 г, натуральный йогурт – 100 мл, кефир – 100 мл, кинза – 1 ст. л., мята – 1 ст. л., петрушка – 2 ст. л., соль, черный молотый перец по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мясо нарезать и дважды пропустить вместе с салом через мясорубку.

2. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками и сме-

шать с фаршем. Добавить соль, перец и зелень. Фарш хорошо отбить и убрать в холодильник на 30 мин.

3. Сформовать из фарша колбаски длиной 13-15 см. Надеть каждую колбаску на шпажку и обжарить в раскаленном масле со всех сторон до коричневой корочки.

4. Для соуса смешать йогурт с кефиром и мелко нарезанной петрушкой. Посолить и поперчить по вкусу.



калорийность средняя  
количество порций 6  
время приготовления 50 мин.



Анна ДИАНОВА,  
г. Липецк

## Запеканка овощная

### ЧТО НУЖНО:

Шампиньоны – 200 г, крупный картофель – 2 шт., лук-порей – 1 стебель, морковь – 2 шт., яйцо – 2 шт., молоко – 2 стакана, сыр твердый – 150 г, горошек зеленый консервированный – 200 г, семена подсолнечника – 1 ст. л., соль, перец черный молотый по вкусу, мускатный орех – на кончике ножа, растительное масло.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Морковь вымойте, очистите и нарежьте небольшими аккуратными ломтиками. Затем пропустите в небольшом количестве подсоленной воды. Лук-порей нарежьте кружочками, очищенные шампиньоны и картофель – ломтиками.
- В форму, смазанную тонким слоем растительного масла, выложите поочередно морковь, лук-
- порей, картофель, шампиньоны и горошек, посолите, поперчите.
- Сыр натрите на терке, соедините с молоком и яйцами, посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом и перемешайте. Залейте этой смесью овощи и посыпьте семенами подсолнечника. Запекайте 30 мин. при 200°.
- При подаче разрежьте запеканку на порции и оформите зеленью.



Любовь ЗАМАХИНА,  
г. Киров

## Корейка, фаршированная сыром

### ЧТО НУЖНО:

Мякоть свинины (корейка) – 700 г, зелень петрушки и любисток рубленые – 2 ст. л., лук зеленый рубленый – 2 ст. л., розмарин рубленый – 3 ст. л., сыр твердый тертый – 3 ст. л., чеснок – 2 зубчика, масло растительное – 3 ст. л., лук репчатый (лучше использовать белый лук) – 1 головка, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Корейку нарежьте порционными кусками, слегка их отбейте, надрежьте каждый в середине так, чтобы получился «кармашек».
- Репчатый лук и чеснок нацинкуйте соломкой, соедините с зеленым луком, сыром и зеленью.
- Заполните полученной смесью «кармашки», скрепите края шпажками. Мясо приправьте и обжарьте на масле до готовности.
- При подаче куски корейки, освободив от шпажек, выложите на блюдо, оформите зеленью. Гарнируйте отварным картофелем и жареным во фритюре луком.

### ВОЗМІТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Перья зеленого лука содержат даже больше витамина C, чем луковые корни, которые мы употребляем в пищу круглый год.



# Рис с фасолью и овощами

калорийность  
низкаяколичество порций  
6время приготовления  
60 мин.

**Ксения АРОМОВА,**  
г. Тимашевск  
Краснодарского края

## ЧТО НУЖНО:

250 г вешенок, 1 стакан красной фасоли, 180 г длиннозерного риса, 1 стручок красного сладкого перца, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 50 г орехов кешью, растительное масло, соль.

**1.** Красную фасоль промыть и замочить на ночь в холодной воде. Замоченную фасоль отварить в несоленой воде до готовности. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками, 2 зубчика чеснока нарезать дольками. В сковороде разогреть немного растительного масла и обжарить на нем лук с чесноком в течение 2-3 мин. Рис промыть, слегка обсушить, всыпать в сковороду к луку и, помешивая, обжарить в течение 2 мин.

**2.** Влить в сковороду 450 мл горячей воды, посолить, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности риса. Стручок красного

сладкого перца очистить от семян и нарезать крупными квадратиками. Вешенки промыть, обсушить, крупные грибы нарвать руками на небольшие кусочки, мелкие использовать целиком. Перец быстро обжарить в глубокой сковороде (или в сотейнике) на растительном масле, добавить оставшийся чеснок и вешенки и жарить до готовности грибов.

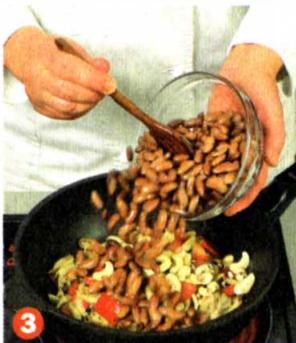
**3.** Добавить к перцу с грибами целые орехи кешью, выложить отваренную фасоль и перемешать.

**4.** Переложить в сотейник тушенный с луком рис, хорошо перемешать и прогреть все вместе.

## НАШ СОВЕТ:

Для того чтобы фасоль быстрее сварилась, после 20 мин. варки воду нужно слить, снова залить фасоль холодной водой и варить до готовности (воду при этом солить не нужно).

Блюдо получится особенно ароматным, если вы используете рис сорта басмати или жасмин, а вместо соли – соевый соус.



калорийность средняя  
количество порций 2  
время приготовления 45 мин.



Е.Н. БОГДАНОВА,  
г. Саратов

## Запеченные телячьи отбивные

### ЧТО НУЖНО:

Маргарин – 1 ст. л., мука пшеничная – 2 ст. л., соус соевый – 1 ст. л., масло сливочное – 1 ст. л., перец сладкий – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, сыр твердый тертый – 2 ст. л., грибы – 100 г, бульон мясной – 1/2 стакана, отбивные из телятины – 2 шт., тимьян – 1 ч. л., перец черный молотый, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Лук репчатый крупно нарубите, грибы нарежьте ломтиками, сладкий перец – кубиками.
- Спассеруйте лук, грибы и перец на сливочном масле, добавьте соевый соус и муку, перемешайте, влейте бульон, варите на слабом огне 10 мин., посолите, перчите, добавьте тимьян.
- Отбивные посолите, перчите, обжаривайте на маргарине по 5 мин. с каж-

### НАШ СОВЕТ:

*Блюдо приобретает интересный вкус, если вместо муки вы используете толокно или кукурузную муку.*



Мария ЯРОПОЛОВА,  
г. Краснодар

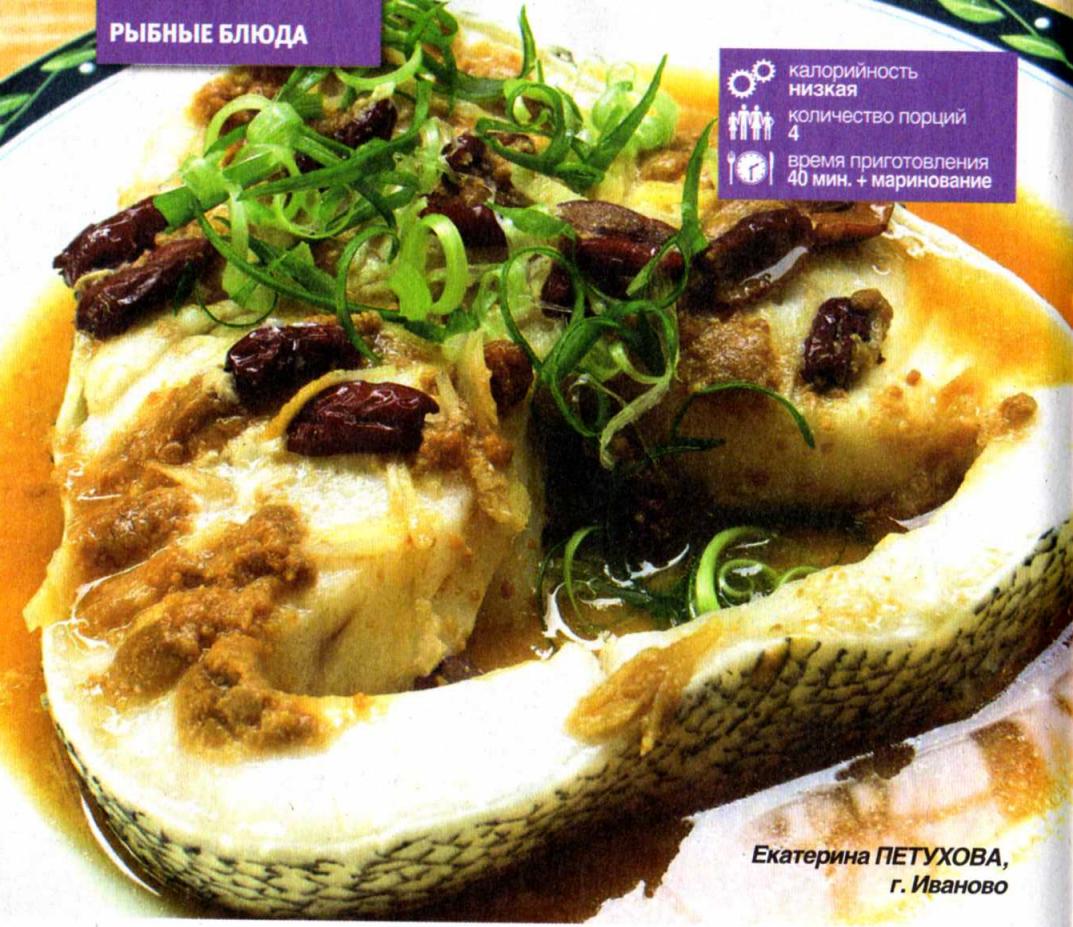
## Курица с бренди

### ЧТО НУЖНО:

Тимьян – 1 ч. л., карри – 1 ч. л., масло сливочное – 3 ст. л., лавровый лист – 1 шт., маслины – 6–8 шт., яблоко – 1 шт., помидоры – 2 шт., сливки густые – 1/2 стакана, вино белое – 2 ст. л., бренди – 1 ст. л., курица – 1 шт., эстрагон – 1 ч. л., грибы – 10 шт., лук репчатый – 1 шт., перец черный молотый, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Подготовленную курицу нарежьте порционными кусками среднего размера. Посолите, перчите, обжарьте на сливочном масле. Слейте жир и обжарьте на нем по отдельности нацинкованный лук и нарезанные грибы.
  - Добавьте бренди, немного подогрейте и подожгите. Потрясите сковороду, пока пламя не погаснет.
- Добавьте вино, сливки, нарезанные кубиками и очищенные от кожицы и семян помидоры и яблоко, маслины, лавровый лист, порошок карри, тимьян, эстрагон и часть обжаренного лука. Тушите 20 мин., добавьте жареные грибы.
- Добавьте измельченным жареный луком. Подавайте с вареным рисом или тушенными овощами, оформив зеленью.



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

Екатерина ПЕТУХОВА,  
г. Иваново

## Треска по-лионски

### ЧТО НУЖНО:

600 г филе трески с кожей, 4-5 ст. л. оливкового масла, 1 лимон, 1 ст. л. капрсов, 6 фиников, 3 ч. л. сухого розмарина, пучок зеленого лука, соль, перец.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Розмарин, соль, перец размять в ступке. Добавить оливковое масло, перемешать. Замариновать в получен-

ной смеси нарезанное на порции филе трески и оставить на 30 мин.

2. В форму для запекания положить филе вместе с маринадом, посыпать нарезанными финиками и капрсами, затем розмарином. Запекать в духовке при температуре 200° 20-25 мин.

3. Через 5 мин. после начала запекания уложить на рыбку тонко нарезанный лимон.

4. Переложить рыбку на блю-

до, лимон удалить. Украсить тонко нарезанным вдоль зеленым луком (замочить предварительно в холодной воде, чтобы получился красивый завиток). На гарнир можно подать рис.



калорийность  
средняя  
количество порций  
3  
время приготовления  
45 мин.

Ирина ЯШИНА,  
г. Липецк

## Рыба под имбирным соусом

### ЧТО НУЖНО:

600 г рыбы (например, сибас, дорада), 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, мука, 30 г зелени петрушки, соль, черный молотый перец. Для соуса: 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 стручка перца чили (красного и зеленого цвета), сок 1 лайма, 2 ч. л. тертого корня имбиря, 2 ч. л. сахара, 4 ст. л. томат-пасты, соль, молотый красный перец по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Подготовленные тушки рыбы обсушите, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и оставьте на 10 мин. в холодном месте.

2. Затем рыбку обваляйте в муке и обжарьте в разогретом растительном масле с двух сторон до готовности. Выложите рыбку на блюдо, накройте и поставьте в теплое место.

3. Для соуса лук очистите и нарежьте полукольцами.

Чеснок очистите и пропустите через пресс. Перец чили вымойте, удалите плодоножку с семенами и нарежьте тонкой соломкой. В сковороде, где готовилась рыба, обжарьте овощи 5 мин., добавьте сок лайма, имбирь, сахар, томат-пасту. Тушите все вместе 3 мин.

4. Перед подачей на стол рыбку полейте горячим соусом и посыпьте зеленью петрушки.



калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
30 мин.

А.Д. АВЕЛОВА,  
г. Курск

## Рыбные шарики с сыром

### ЧТО НУЖНО:

Филе рыбы без кожи – 500 г, рыбные кости, мука – 100 г, свиной жир – 1 дес. л., лук репчатый – 2-3 шт., уксус – 1 ст. л., чеснок – 2-3 зубчика, корень имбиря – 3 см, соль, перец специи для рыбы по вкусу, сыр (тертый) – 1 ст. л.

Для соуса: кукурузный крахмал – 2 ст. л. уксус – 2 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., сахар – 2 ст. л., вода – 1 стакан.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Измельчить филе рыбы, лук, чеснок, имбирь и приправить солью, перцем и специями. Добавить сыр, перемешать, сформовать из фарша небольшие шарики.
  - Сварить из рыбных костей бульон (300-400 мл), процедив, вылить в сковороду, поставить на огонь.
  - Дать закипеть, положить в нее рыбные шар-рики и поварить 5-7 мин. Извлечь их шумовкой и подавать к столу, полив соусом, с рисом и маринованными овощами.
  - Соус: смешать крахмал, уксус, соевый соус, сахар, чашку воды, хорошо все перемешать и поварить, помешивая, до загустения, на медленном огне.
- Рыбные шарики можно также не варить, а обжарить во фритюре до хрустящей коричневой корочки.



калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
1 ч 10 мин.

Анастасия ПИРОВА,  
г. Екатеринбург

## Макрель с зеленым соусом

### ЧТО НУЖНО:

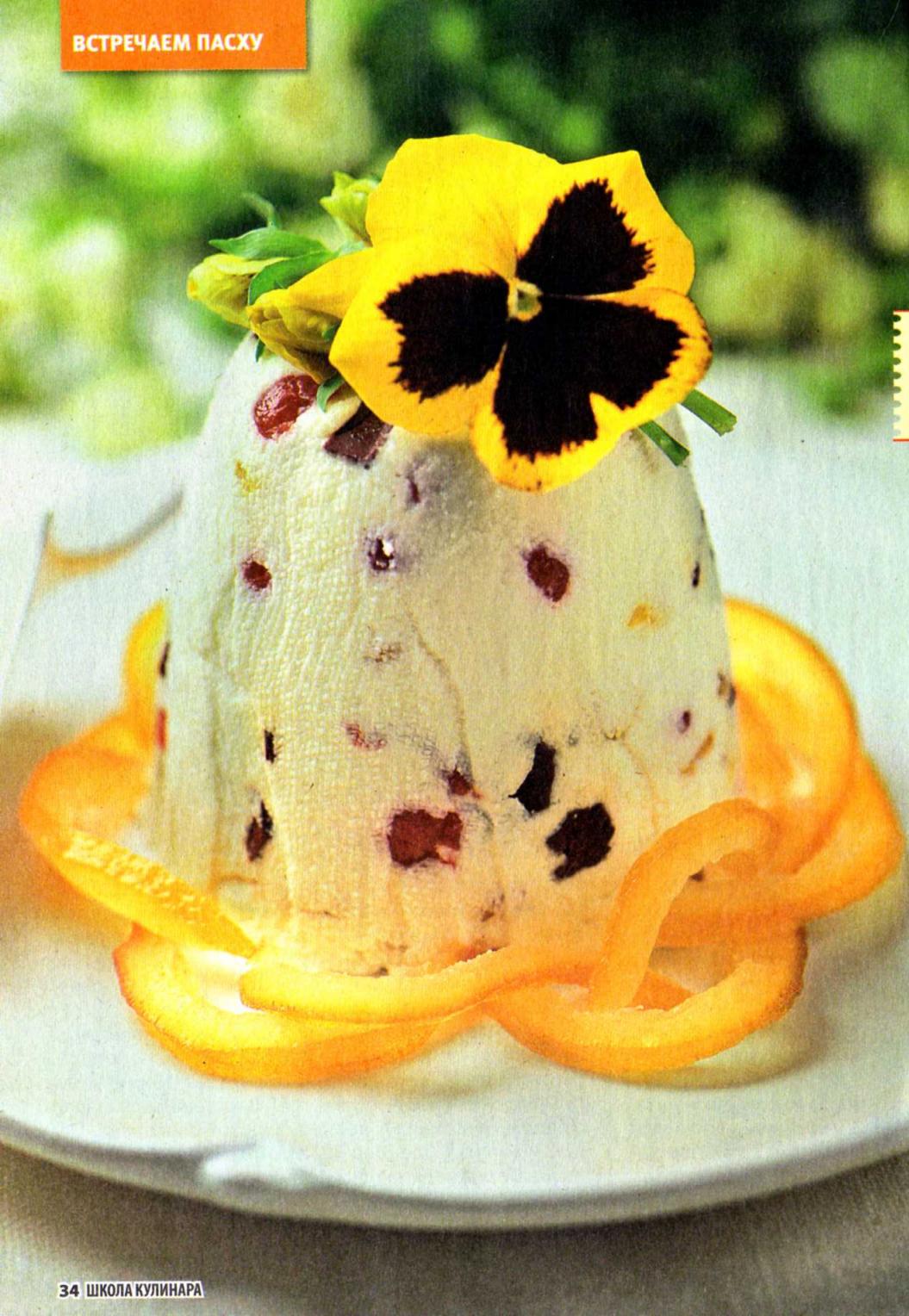
Порционные куски макрели с кожей – 4 шт., сок лимона – 3 ст. л., помидоры зеленые – 0,5 кг, головки репчатого лука проросшие нарубленные – 3 шт., кинза рубленая – 1 ст. л., чеснок – 1 зубчик, масло подсолнечное – 4 ст. л., перец чили мелкий зеленый – 1 шт., соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Помидоры прогланши-руйте, снимите с них кожу-

цу. Налейте холодную воду в кастрюлю слоем 1 см. Положите помидоры. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и тушите до мягкости примерно 10 мин. Слейте воду, помидоры охладите.

- Положите тушеные помидоры, лук, кинзу, чеснок и чили в блендер и взбивайте до однородной массы. Разогрейте 1 ст. л. масла в кастрюле. Положите помидорную смесь,
- Полейте рыбу лимонным соком, затем посолите, оставьте на 15 мин. Нагрейте оставшееся масло в большой сковороде. Положите рыбу и обжарьте по 1 мин. с каждой стороны.
- Залейте рыбу соусом, закройте и тушите до готовности (5-10 мин.).



# Пасха с шоколадом и цукатами



калорийность  
средняя  
количество порций  
6



время приготовления  
30 мин.

Лариса ШЕВЕЛЕВА,  
г. Гагарин  
Смоленской обл.

## ЧТО НУЖНО:

600 г творога (9%), 100 г сливочного масла, 2-3 ст. л. сметаны (20%), 50 г шоколада, 1 стакан цукатов, 100 г сахарной пудры.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Шоколад охладить. Творог протереть через металлическое сито. Размягченное сливочное масло взбить миксером до получения пышной массы. Протертый творог соединить со взбитым сливочным маслом, 2 ст. л. сметаны и сахарной пудрой и перемешать (если масса получилась густой, добавить еще одну ложку сметаны).
- Цукаты вымыть, обсушить, крупные цукаты нарезать, мелкие использовать целиком. Творожную массу смешать с цукатами.
- Шоколад расколоть на небольшие фрагменты при помощи пестика или ножа и затем просеять через сито, чтобы удалить шоколадную крошку. Добавить кусочки шоколада в творожную массу и аккуратно перемешать.
- Небольшую форму для пасхи или чистый новый цветочный горшочек выстелить сложенной в несколько слоев марлей. Выложить в горшочек творожную массу с цукатами и шоколадом, слегка ее утрамбовать, накрыть марлей и поместить сверху небольшой гнет. Поставить горшочек с пасхой в холодильник и оставить на ночь.

Имейте в виду, что творожные пасхи традиционно делают в виде четырехугольной пирамиды, которая символизирует Голгофу – гору в Иерусалиме, где был распят Иисус Христос. Обычно пасху готовят незадолго перед Светлым воскресением – в Великий четверг.

## НАШ СОВЕТ:

*Если творог, который используется для приготовления пасхи, очень влажный, его можно отдельно поместить в марлю и положить под гнет, чтобы удалить излишки жидкости.*





## Пасха «Золотистая»

Н.Д. ШИРМАНОВА,  
г. Казань

### ЧТО НУЖНО:

1 кг творога, 2 банки вареной сгущенки, 200 г сливочного масла, 300 г кураги, 2 ст. л. миндаля, сливки взбитые (из баллончика), цукаты, корица для украшения.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Творог протереть через сито, затем тщательно растереть с размягченным до комнатной температуры

ры сливочным маслом. Добавить в творожную массу вареную сгущенку, хорошо перемешать. Курагу размочить, обсушить, мелко нарезать.

**2.** Размолоть в блендере ядра миндаля. Добавить курагу и миндаль к творогу, еще раз тщательно перемешать. Марлю сложить в 2 слоя, выстелить пасочницу (так, что свисали края). Подложить под пасочницу тарелку. Выложить под-

готовленную массу в форму, накрыть свисающими уголками марли. Поставить сверху на форму груз. Убрать пасху в прохладное место на ночь.

**3.** Достать пасочницу, развернуть уголки марли, пасху переложить на блюдо. Украсть цукатами, фигурками из мармелада и взбитыми сливками. Можно посыпать молотой корицей или использовать цветные посыпки.



## Ореховая баба

Валентина КАРГОПОЛОВА,  
г. Пермь

### ЧТО НУЖНО:

Орехи рубленые (смесь) – 5 ст. л., шоколад: темный – 150 г и белый – 50 г, инжир сушеный – 50 г, курага – 50 г, масло сливочное – 125 г, сахар – 125 г, яйцо – 2 шт., мука пшеничная – 200 г, корица молотая – 1/2 ч. л., цедра лимона тертая – 1 ч. л., разрыхлитель для теста – 1 ст. л., крахмал – 2 ст. л., ванилин на кончике ножа, соль – 1 щепотка, молоко – 1 ст. л.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Инжир и курагу нарежьте, смешайте с орехами и 50 г тертого темного шоколада. 1 ст. л. ложку смеси отложите для оформления.

**2.** Для теста масло взбейте с сахаром, ванилином, солью, корицей и цедрой, введите яйца. Всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем и крахмалом, разведите молоком, добавьте фруктово-ореховую смесь. Выложите тесто в смазан-

ную маслом и посыпанную мукой форму и выпекайте в духовке 1 ч при 175°. Готовую бабу выдержите 5 мин. в форме, затем извлеките.

**3.** Оставшийся темный и белый шоколад расплавьте по отдельности на водяной бане, добавив по 1/2 ст. л. масла. Покройте бабу сначала темным шоколадом, затем белым нанесите рисунок и посыпьте фруктово-ореховой смесью.



## Кулич «Сливочный»

Наталья КАТЛЯРОВА,  
г. Таганрог

### ЧТО НУЖНО:

Мука – 4 стакана, сливочное масло – 200 г, дрожжи – 1 ст. л., яйцо – 5 шт., сахар – 1 стакан, сливки – 1 стакан, изюм – 1 стакан, мускатный орех – 1/3 ч. л., соль по вкусу.  
Для глазури: яйцо – 1 шт., сахарная пудра – 1 стакан, сок лимона – 1 шт.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Разведите дрожжи в 1/2 стакана теплых сливок, добавьте несколько ложек сахара и муки. Перемешайте, накройте салфеткой и поставьте в теплое место. Дайте опаре подняться, добавьте оставшиеся сливки, соль, просеянную муку, перемешайте.

2. Масло разотрите добела с сахаром, добавьте желтки и смешайте с тестом. Подмешайте взбитые белки и немного тертого мускатного ореха. Накройте кулич из формы, остудите, украсьте глазурью.

3. Выложите тесто в смазанную маслом и посыпанную мукой форму, заполнив ее на 1/2 объема. Дайте подняться, смажьте верх желтком, выпекайте в духовке при 180° до готовности (протретьте линчой). Выньте кулич из формы, остудите, украсьте глазурью.

калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
45 мин.



## Пасхальные булочки

Галина ГУБАНОВА,  
г. Владивосток

### ЧТО НУЖНО:

350 мл молока, 80 г маргарина, 2 яйца, 7 г сухих дрожжей, 150 г смеси разных сухофруктов, 2 стакана муки, по 1/4 ч. л. молотой корицы, мускатного ореха, имбиря, гвоздики, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли. Для сиропа: 4 ст. л. молока, 2 ст. л. сахара.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Просеянную муку соединить с маргарином. Поло-

жить дрожжи, специи, сахар, соль и перемешать.

2. Взбить яйца с молоком, соединить с мучной смесью, замесить тесто. Поставить в теплое место для подъема.

3. Тесто разделить на 12 кусочков и сформовать круглые лепешки. На каждую выложить порцию нарезанных сухофруктов, свернуть в рулетики и сформовать круглые булочки. Выложить на застеленный про-

масленным пергаментом противень, тупой стороной ножа сделать на поверхности разрез в виде креста. Дать расстояться.

4. Смешать муку с 6 ст. л. воды, переложить в кондитерский мешок и нарисовать в углублениях булочек крестики. Выпекать в духовке при 180° 20-25 мин. Затем остудить и смазать молочным сиропом (поварить молоко с сахаром 1 мин.).



# Торт на сковородке

калорийность  
низкая  
количество порций  
8  
время приготовления  
3 ч 30 мин.

Анастасия ВАРОВА,  
п. Бережки  
Ленинградской обл.

## ЧТО НУЖНО:

Для теста: 1 яйцо, 1 банка сгущенного молока, 450 г муки, 1 пакетик разрыхлителя для теста. Для крема: 2 яйца, 200 г сливочного масла, 500 мл молока, 2 ст. л. муки, 1 стакан сахара, 1 пакетик ванильного сахара, грецкие орехи для украшения.

## ЧТО НУЖНО:

**1.** Для приготовления крема в кастрюльку налить молоко, всыпать сахар и ванильный сахар и нагреть почти до кипения. Яйца взбить и влить в горячее молоко, помешивая венчиком. Всыпать муку и проварить на небольшом огне, помешивая, в течение 5 мин. Остудить и затем смешать со взбитым отдельно сливочным маслом.

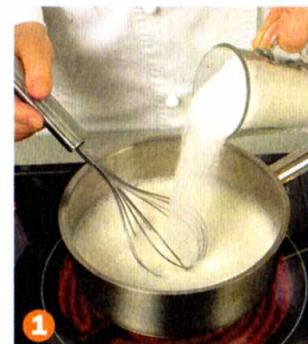
**2.** Для приготовления теста в миску налить сгущенное молоко, вбить яйцо, добавить разрыхлитель и перемешать. По-степенно подсыпая просеянную муку, замесить мягкое эластичное тесто. Разделить на 8 порций.

**3.** Раскатать одну порцию теста в тонкий круглый корж и наколоть его в нескольких местах вилкой. Переложить корж на сильно разогретую сухую сковороду и печь по 1 мин. с каждой стороны. Горячий корж обрезать, используя тарелку подходящего размера. Таким образом испечь все коржи, готовые коржи складывать стопочкой и накрывать.

**4.** Выпеченные коржи прослойте приготовленным кремом и дать им пропитаться в холодильнике 1,5–2 ч. После этого разрезать торт на порционные кусочки и украсить каждый кусочек отдельно крошкой из обрезков коржей и грецкими орехами.

## НАШ СОВЕТ:

Для того чтобы коржи при выпекании было удобно переворачивать, можно использовать дно от разъемной формы или плоскую круглую крышки под подходящего диаметра: крышкой нужно накрыть сковороду с пропеченным с одной стороны коржом, перевернуть ее и затем сдвинуть корж обратно в сковороду.





калорийность низкая  
 количество порций 4  
 время приготовления 45 мин.

## Маффины «Ароматные»

Е.Д. ПАУТОВА,  
г. Калуга

### ЧТО НУЖНО:

Мука – 2 стакана, разрыхлитель – 1 ст. л., соль – 1/2 ч. л., яйцо – 1 шт., сахар – 1 и 3/4 стакана, апельсиновая цедра – 2 ч. л., топленое масло – 1/4 стакана, сметана – 1 и 1/4 стакана, сущеная клюква – 3/4 стакана, апельсиновый сок – 1/4 стакана.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Смешать муку, разрыхлитель и соль. Отдельно

взбить миксером яйцо с 1 стаканом сахара. Добавить 1 ч. л. цедры и топленое масло. Добавить сметану, затем – мучную смесь, перемешать лопаточкой. Ввести клюкву и перемешать, пока ягоды не распределются равномерно.

2. Выложить тесто в смазанные маслом формочки для маффинов, заполняя на 2/3 объема. Выпекать в духовке при 175° 20-25 мин. (до золотистого цвета). Дать остывть на решетке, затем покрыть глазурью и украсить.

3. Для глазури смешать 1/2 стакана сахара и 1 ч. л. цедры. В небольшой кастрюле смешать оставшийся сахар и апельсиновый сок, довести до кипения, варить, помешивая, пока смесь не загустеет.

4. Смазать глазурью маффины, посыпать смесью сахара и апельсиновой цедры. Украсить по желанию.



калорийность низкая  
 количество порций 4  
 время приготовления 45 мин.

## Печенье «Весенний луч»

А.Ю. БИРЮКОВА,  
г. Тюмень

### ЧТО НУЖНО:

450 г сахара, 250 г молотого миндаля, 5-6 яичных белков, 50 г сахарной пудры, немного пищевого красителя желтого цвета, какао-порошок.

Для крема: 100 г молочного шоколада, 100 мл сока мара-куйи, 100 мл жирных сливок, 30 г сливочного масла.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Заранее отделите желтки от белков, охладите бел-

ки в холодильнике 2-3 дня. Затем дайте согреться при комнатной температуре и взбейте с сахаром миксером до устойчивых пиков. Добавьте краситель, аккуратно перемешайте.

2. Смешайте сахарную пудру и молотый миндаль и осторожно добавьте во взбитые белки.

3. С помощью кондитерского мешка отсадите на застеленный пергаментом противень небольшие ле-

пушки и слегка посыпьте какао-порошком. Дайте подсохнуть 45-60 мин. Поставьте в духовку при 145° в режиме «конвекция», выпекайте 12-14 мин. Дайте слегка остывть, затем соедините печенье по два, используя шоколадный крем.

4. Для крема растопите шоколад в СВЧ, добавьте сок, охлажденные сливки и масло. Перемешайте, поставьте на несколько часов в холодильник.



# Фруктовая запеканка

калорийность  
средняя  
количество порций  
3  
время приготовления  
15 мин.

**В.П. ЛАНСКАЯ,  
п. Парковый  
Краснодарского края**

## ЧТО НУЖНО:

1 персик, 1 нектарин, крупные сливы, 1 лимон, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. бисквитной крошки, 100 г сахара, 50 мл бренди, свежемолотый черный перец по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Сливы, персики и нектарины вымыть и обсушить. Нарезать фрукты крупными дольками, удалив при этом косточки (при желании плоды можно очистить от кожицы). Переложить нарезанные фрукты в лоток, посыпать сахаром, полить лимонным соком и бренди и перемешать. Белки отделить от желтков и взбить с сахаром в пышную пену. Желтки взбить отдельно и затем аккуратно соединить со взбитыми белками.

**2.** Порционные формочки смазать сливочным маслом и посыпать бисквитной крошкой. В подготовленные формочки разложить дольки фруктов.

**3.** Сверху на фрукты выложить порцию взбитой яичной массы.

**4.** Посыпать запеканку свежемолотым черным перцем. Поместить формочки в разогретую до 250° духовку и запекать в течение 1-2 мин. до появления золотистой корочки.



## КСТАТИ:

• **Запеканка клубничная**  
Клубника – 300 г, нектарин – 4 шт., яйцо – 4 шт., сахар – 50 г, творог – 400 г, сливки – 50 мл, сок лимонный – 1 ч. л., мука – 20 г, масло сливочное, пудра сахарная.

Белки взбить. Желтки перемешать с сахаром. Добавить творог, сливки, лимонный сок и муку. Перемешать. Добавить взбитые белки. Перемешать. Массу положить в форму, смазанную маслом. Сверху разложить нарезанные клубнику и нектарин. Запекать в духовке 20-30 мин. при 180°. При подаче посыпать сахарной пудрой.

• **Запеканка с вишней**  
Вишня без косточек – 500 г, черствый белый хлеб – 400 г, молоко – 0,5 л, маргарин – 100 г, яйцо – 2 шт., сахар – 100 г, корица, панировочные сухари.

Хлеб без корочки нарезать небольшими кусочками и залить горячим молоком. Смешать 60 г маргарина, 60 г сахара, корицу и желтки. Добавить остывший хлеб и белки. В форму, смазанную маргарином и посыпанную сухарями, выложить слоями хлебную массу и вишню (верхний и нижний слои – из хлеба). Остатки сахара перемешать с корицей и кусочками маргарина, смазать верх запеканки. Запекать в духовке при 180° 45 мин.



калорийность средняя  
количество порций 6  
время приготовления 1 ч + охлаждение

К.Е. ГРИШИНА,  
г. Воронеж

## Шарлотка с киви

### ЧТО НУЖНО:

Желатин – 2 ст. л., сахарная пудра – 160 г, белки яичные – 6 шт., киви – 2 шт., сахарная пудра – 100 г, стружка кокосовая – 100 г, стружка кокосовая – 100 г, физалис – 50 г, сливки густые – 1 стакан.

### ЧТО НУЖНО:

**1.** Для бисквита кокосовую стружку (можно взять разноцветную) соедините с сахарной пудрой и 3 яичные белки взбейте с

яичными белками. Тщательно взбейте смесь на водяной бане, перелейте в форму, смазанную маслом, выпекайте до готовности в духовке при 160°, охладите.

**2.** Желатин залейте холодной кипяченой водой, оставьте до набухания. Затем лишнюю жидкость слейте, желатин распустите на водяной бане.

**3.** Для мусса оставшиеся яичные белки взбейте с

сахарной пудрой до пышной пены, введите подготовленный желатин, 2 ст. л. физалиса, взбитые сливки и перемешайте.

**4.** Киви нарежьте ломтиками, уложите в форму, сверху выложите мусс, затем – бисквит, охладите. Шарлотку выньте из формы, посыпьте сахарной пудрой и сразу подавайте, оформив абрикосовым конфитюром и физалисом.



калорийность высокая  
количество порций 8  
время приготовления 30 мин.

Надежда ЖИЛИНА,  
г. Хабаровск

## Шоколадно-ромовые шарики

### ЧТО НУЖНО:

Курага (мелко нарезанная) – 100 г, арахис рубленый – 50 г, масло сливочное – 50 г, сливки – 2 ч. л., ром – 2 ч. л., сироп – 2 ч. л., шоколад белый – 100 г, кекс бисквитно-шоколадный – 250 г.

### ЧТО НУЖНО:

**1.** Мелко раскрошите бисквитно-шоколадный кекс, соедините с ореха-

ми, сиропом, ромом, половиной нормы сливочного масла и курагой.

**2.** Перемешайте и скатайте шарики размером с грецкий орех. Охладите.

**3.** Темный шоколад нарежьте на кусочки, добавьте сливочное масло и растопите на водяной бане при помешивании. Окуните шарики в шоколад и охладите.

**4.** К белому шоколаду добавьте сливки, прогрей-



# Напиток с ромашкой, морковью и апельсином

Лариса КУЛИШЕВА,  
г. Порхов  
Псковской обл.

## ЧТО НУЖНО:

2 пакетика ромашкового чая, 3 моркови, 2 апельсина.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Пакетики с ромашкой залить 250 мл кипятка, стакан накрыть и дать настояться 15 мин. Пакетики отжать, приготовленный настой охладить.
2. Морковь и апельсины очистить, нарезать и пропустить через соковыжималку.
3. Приготовленный сок смешать с ромашковым чаем и разлить по бокалам.

## КСТАТИ:

*Ромашковый чай успокаивает нервы, борется с бессонницей, помогает расслабиться после тяжелого рабочего дня.*



48 ШКОЛА КУЛИНАРА

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

# Вечерний пунш

## ЧТО НУЖНО:

Вода – 0,5 л, сахар – 2,5 ст. л., гвоздика – 2 бутончика, корица по вкусу, кожура 1/2 лимона, чай черный (сухая заварка) – 2 ч. л., вино красное сухое – 1 бутылка, сок вишневый – 0,5 л, водка или коньяк – 1 стакан.

1. В воду положить сахар, гвоздику, корицу, кожуру лимона и довести до кипения. Снять с огня и насыпать чай, через 6 мин. процедить. Добавить вино, сок, водку или коньяк.
2. Подогреть (но не кипятить!), перемешать и подать к столу.



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

Жанна МИХАЛЬЧИК,  
г. Чебоксары

# Напиток «На лужайке»

## ЧТО НУЖНО:

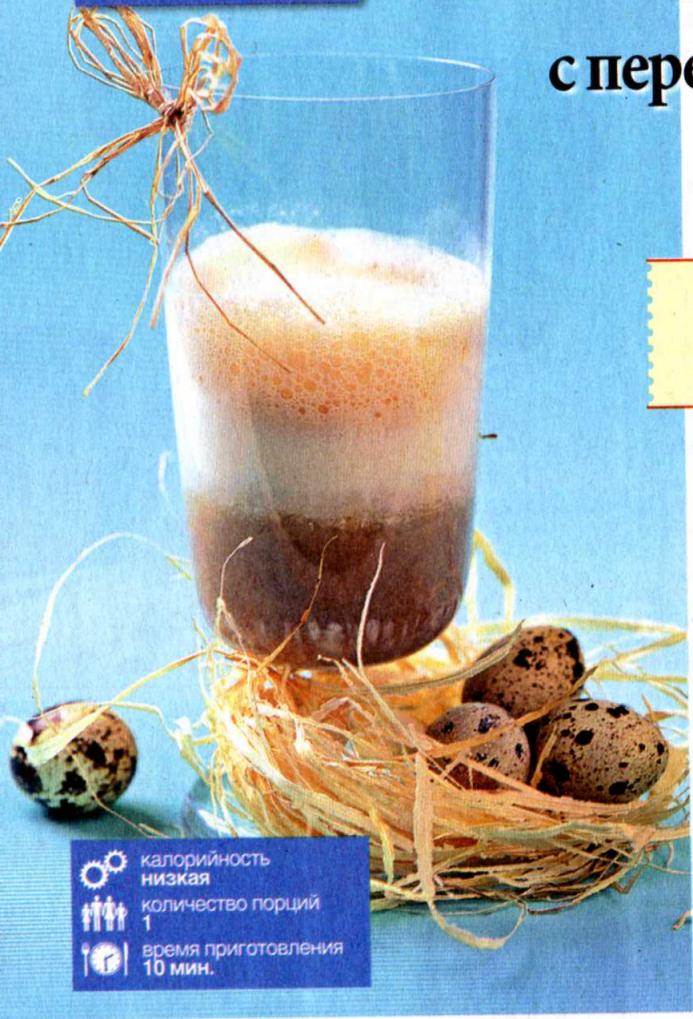
Яблочный сок – 1/2 стакана, лимонный сок – 2 ст. л., цукини – 1 шт., огурец – 1/2 шт., стебель сельдерея – 1 шт., порошок карри – 1/4 ч. л., молотые семена сельдерея с солью – 1/8 ч. л.

1. Цукини и огурец очистить от кожуры, нарезать и поместить в блендер. Добавить остальные ингредиенты, закрыть крышкой.
2. Смешивать на малой скорости 30 сек., затем увеличить скорость до максимальной и смешивать еще 30 сек.
3. Разлить напиток по бокалам, украсить.



калорийность  
**низкая**  
количество порций  
**2-3**  
время приготовления  
**10 мин.**

Марина МЕЛЬНИКОВА,  
г. Калуга



## Напиток с перепелиными яйцами

М.Г. ЗИГАНЩИНА,  
г. Пенза

### ЧТО НУЖНО:

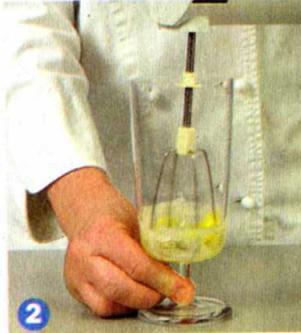
2 свежих перепелиных яйца, 20 мл коньяка, 120 мл кока-колы, 1 ч. л. сахара.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Перепелиные яйца вымыть. В стакан всыпать сахар и вылить перепелиные яйца.
2. Взбить яйца с сахаром прямо в стакане до растворения кристаллов сахара.
3. Влить коньяк и холодную кока-колу и подавать.

### КСТАТИ:

*Для борьбы с отрыжкой и тяжестью в желудке после еды, а также для улучшения потенции полезно выпивать натощак перед едой 3-4 взбитых перепелиных яйца с 30 мл коньяка и 1 ч. л. сахара.*



## Чай с ванильным мороженым

Зинаида ПРОСКУРИНА,  
г. Орел

### ЧТО НУЖНО:

Чай охлажденный – 500 мл, мороженое ванильное – 4 шарика, сливки взбитые – 4 ст. л., вафли – 1-2 шт., сахар.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В охлажденный чай добавьте сахар по вкусу, перемешайте.
2. В чашки или стаканы налейте чай, положите по шарику мороженого.
3. Оформите напиток взбитыми сливками и вафлями.



## Крюшон из апельсинов

### ЧТО НУЖНО:

Сахар – 250 г, лимон – 1 шт., апельсин – 1 шт., апельсиновый сок – 250 мл, вода – 300 мл, лед.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Насыпать сахар в кастрюлю и вылить 300 мл воды. Снять цедру с четверти лимона и добавить ее в воду. Довести до кипения, кипятить, помешивая, 5 мин. Перелить в кувшин, охладить.
2. Апельсин нарезать кружочками. Выложить их в кувшин с сиропом. Добавить апельсиновый сок.
3. Перед подачей положить в крюшон кубики льда.



И.А. СТРИЛЕЦКАЯ,  
г. Железногорск  
Курской обл.



# «Кровавая Мэри»

## ЧТО НУЖНО:

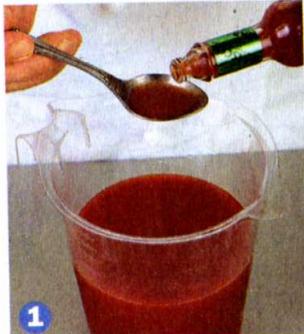
600 мл томатного сока, 150 мл водки, 1 ст. л. лимонного сока, 2 стебля сельдерея, соус табаско по вкусу, черный перец и растительное масло для украшения.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В томатный сок добавить водку, лимонный сок и несколько капель табаско.
2. На плоскую тарелку налить немного масла и поставить на нее вверх дном стакан так, чтобы края стакана были покрыты тонкой пленкой масла. Поднять стакан и, не переворачивая его, дать излишкам масла стечь. На другую тарелку насыпать крупноломотый перец и погрузить в него края стакана, чтобы кусочки перца приклеились к маслу.
3. Сельдерей очистить, разрезать вдоль пополам, затем укоротить так, чтобы длина немного превышала высоту стакана. Налить коктейль в стаканы, украсить сельдереем.

Г.О. АРОНОВА,  
г. Жуковка  
Брянской обл.

калорийность низкая  
количество порций 4  
время приготовления 10 мин.



Антон НЕВОЛЬСКИЙ,  
ведущий рубрики

## Секрет вкусного куличика

Хотелось бы узнать, чем тесто для куличей отличается от обычного?

**С.И. МИХЕЕВА,**  
г. Старая Русса  
Новгородской обл.

Есть несколько правил, от соблюдения которых зависит, получится кулич или нет.

Куличное тесто не любит сквозняков, а любит тепло. Оно не должно быть жидким или густым. Проверьте так: разрежьте тесто ножом – оно не должно к нему прилипнуть. Месите тесто как можно дольше, чтобы оно не прилипало к рукам и столу. Дайте подойти 3 раза: сначала – когда затворено, затем – когда замешено и, наконец, когда уложено на противень. Форму для выпечки заполните на 2/3 или на 1/2. Когда тесто поднимется до краев – можно выпекать.

Кулич, готовый к выпечке, смажьте яйцом, взбитым с 1 ст. л. воды и маслом, посыпьте рублеными орехами, сахаром и молотыми сухарями. Чтобы кулич поднялся ровно, перед посадкой в духовку в середину воткните деревянную палочку. Через определенное время палочку выньте. Если она сухая – кулич готов. Выпекайте кулич в духовке, поставив вниз емкость с горячей водой. Пеките при 200-240°. Продолжительность выпечки зависит от размеров кулича: если масса меньше 1 кг, то выпекают 30 мин., 1 кг – 45 мин., 1,5-2 кг – 1 ч. Если кулич сверху пригорает, прикройте его пергаментом. И еще одна важная деталь: вынув кулич из духовки, положите его набок и дайте в таком положении остывть.

## Если нет пасочницы....

Иногда в рецептах пишут, что для приготовления пасхи необходима пасочница. А если ее нет?

**Нора СЕРГЕЕВА,**  
г. Новосибирск

Пасочница – это специальная форма для приготовления пасхи. Она похожа на усеченный конус, сколоченный из досок. Сверху на нее кладут груз. Но в принципе, если ее нет, то можно обойтись обыкновенным дуршлагом.

Вот рецепт самой простой пасхи: 1 кг 600 г свежего творога, 1/2 стакана сметаны, 100 г сливочного масла, 2 ч. л. соли, сахар

по вкусу. Творог положите на сутки под гнет, потом протрите через сито, добавьте сметану, размягченное масло, соль и сахар. Перемешайте, положите в форму, выстеленную внутри тонкой х/б тряпочкой, сверху положите дощечку, на нее – гнет и оставьте на сутки в прохладном месте.

## Байховый – значит, вкусный!

Мы в семье еще с советских времен привыкли к байховому чаю и покупаем только этот сорт. Скажите, а откуда пошло это название «байховый»?

**Семья ГНЕЗДИЛОВЫХ,**  
г. Пермь

Слово «байховый» в переводе с китайского означает «белая ресничка». Китайцы называли так один из компонентов рассыпного чая – белый цветок из едва распустившейся почки чайного листа, придающий чаю утонченный аромат и вкус. Чем выше процент этих почек (типов) в чае, тем выше его сорт, тем он ароматнее, вкуснее и ценнее. Поэтому китайские торговцы всегда подчеркивали, что в том или ином рассыпном чае имеются типсы – «байхова».

Русские чаеторговцы перенесли это слово к нам для обозначения всех рассыпных чаев и стали именовать их байховыми. Сегодня это торговое название рассыпного чая, выработанного в виде отдельных чайнок.

## Райский садик на столе

Вместе с Пасхой в наши дома приходит весна, ведь воскресение Христа влечет за собой и возрождение природы. Поэтому, сервируя пасхальный стол, помните: он должен быть выдержан в светлых, теплых тонах.



### Зеленая полянка

За неделю до Пасхи на тарелку насыпьте немного земли, смешайте с ней пшеничные зерна или зерна овса, кресс-салата. Обильно полейте смесь (так, чтобы она была как жидккая кашица) и держите в теплой комнате, прикрыв пленкой или стеклом. Когда семена начнут прорастать и появится зеленая травка, поворачивайте тарелку к солнцу разными бочками, чтобы травка росла прямо. К Пасхе тарелка должна быть покрыта густой зеленой плюсью. На нее уложите крашеные яйца, поставьте цветные деревянные и фарфоровые фигурки зверей и птиц.

### Пасхальная корзина

Если у вас есть красавая плетеная корзинка,



то и она может быть украшением вашего стола. В нее можно положить крашеные яйца или пасхальное печенье, украсить с помощью игрушек в виде цыплят или цветами, бабочками.

### Вместо визиток

У нас как-то не прижилась европейская традиция – возле столовых приборов оставлять карточки с именем того, кто должен сидеть на этом месте. Но на Пасху можно сделать исключение и изготовить такие визитки прямо из пасхальных яиц.

Для этого понадобятся рюмочки для яиц (по количеству гостей) и искусственные цветы. На каждом яичке напишите имя гостя и приклейте сверху цветок или просто обвязите каждое яйцо ленточкой и завяжите бантик. Рядом можно положить небольшой пасхальный подарок.

### Пасхальный венок

Украсит праздничный стол необычный пасхальный венок. Чтобы его изготовить, понадобится

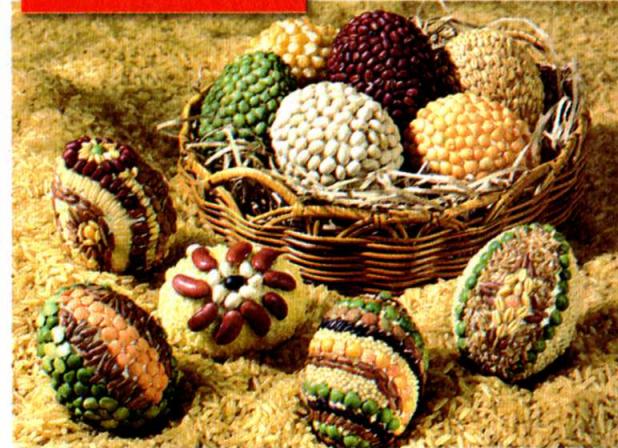
500 г муки,  
30 г дрожжей,  
2 ст. л. сахара,  
150 мл молока,  
1/2 ч. л. соли,  
цедра 1/2 лимона, 75 г сливочного масла, 2 яйца, мак, кунжутное семя, семена тыквы, 3-4 вареных, ярко окрашенных яйца.

Дрожжи развести в теплом молоке с небольшим количеством сахара и муки. Замесить и дать постоять 15 мин., пока опара не начнет пузыриться.

Добавить растопленное масло, остаток сахара, 1 яйцо, 1 белок, соль, натертую лимонную цедру, вымесить тесто. Скатать в шар и оставить на 30-40 мин. до увеличения в объеме вдвое. Вымесить, раскатать в форме прямоугольника, разрезать на 3 жгута, оставить кусочек теста для украшения (вылепить четыре небольшие «розочки»).

Сплести из трех жгутов толстую косу и придать ей форму венка, прилепить сверху «розочки», дать постоять 20 мин. Венок смазать взбитым желтком, посыпать маком и кунжутом или мелкорублеными орехами. Очищенные семена тыквы выложить в виде «листочков» вокруг «розочек».

Выпекать в духовке 30-40 мин. при 200°. Перед подачей на стол положить в середину венка крашеные яйца.



## Яйца-крашенки, яйца-писанки...

Обычаю красить яйца на Пасху две тысячи лет. Каких только способов не придумали за это время люди, чтобы придать символу жизни и возрождения необычный нарядный вид!

- Чаще всего яйца красят луковой шелухой. В зависимости от ее цвета и количества цвет получится от темно-коричневого до золотистого. Чтобы цвет был насыщеннее, проварите шелуху заранее в течение получаса и только потом опустите в отвар яйца. Они ни в коем случае не должны быть холодными – лопнут. На всякий случай добавьте в отвар соль – столовую ложку на десяток яиц.
- На сыром (это обязательно) и холодном яйце горячим воском или парафином выведите с помощью металлического пера или другого заостренного предмета узор. После этого яйцо над свечкой и осторожно сцрапайте воск так, чтобы он не растворился по скорлупе. Тающий воск снимайте тряпочкой. Теперь у вас в руках не яйцо, а разноцветное произведение искусства!
- Красиво смотрятся и яйца в крапинку – тут нам потребуется рис. Мокрые яйца обваляйте в рисе, заверните в марлю и ту-

го завяжите концы, чтобы рисинки прилипли к скорлупе. Затем отварите в луковой шелухе.

• Для украшения яиц пойдут также мелкие бусинки, бисер, различные тесемки, ленточки, кнопки, шнурки, пуговицы и быстровысыхающий нетоксичный белый клей. Наклейте выбранные вами элементы на яйцо, которое перед этим может быть окрашено в любой цвет.

• Мозаика – один из самых красивых и оригинальных способов декоративного украшения яиц. Вам понадобятся различные крупы (рис, гречиха, пшено, сушеная фасоль, горох или кукуруза), клей, тонкие щипчики. Опустите яйцо (или пустую яичную скорлупу) в клей, затем достаньте яйцо и обваляйте его в выбранной крупе. Щипчиками вставьте крупинки другого сорта для создания узора. Аккуратно опустите яйцо в коробку для яиц, чтобы оно высохло. Также можно использовать различные специи и семена.

• Яички а-ля полевой луг получатся, если вы используете для их украшения сухие травинки, засушенные цветы и семена. Поставьте яйцо на любую удобную подставку. Кисточкой нанесите клей там, где хотите прикрепить цветок или травинку. Щипчиками аккуратно наложите на клей приклеиваемый элемент и зафиксируйте. Оклейте так все яйцо и оставьте высыхать.

# Пощадим животы свои!

Прежде чем сесть за пасхальный стол, вспомните смысл слова «разговляться». Оно означает – есть понемножку. Ну а как все попробовать, но и желудком потом не маяться, расскажет врач-диетолог Н.И. ЛАМЗИНА.

**– Наталья Ивановна, как удержаться от искушения, когда на столе – тарелки крашеных яиц, пасхи, куличи, разнообразные праздничные закуски?**

– Пасхальная пища действительно очень тяжелая. Сваренные вкрутую яйца – целое испытание для желудка. А жирный сырный кулич, а пасха из деревенского творога, сметаны, да еще с сахаром и орехами! Потом идут мясные закуски, которые составляют основу праздничного стола на Пасху... Нужна недюжинная сила воли, чтобы держать себя в руках.

Я предлагаю запомнить несколько простых правил.

После многодневного и достаточно жесткого Великого поста разговляться начинайте с освященных яиц и пасхи. Но... не больше одного яйца и не больше одного кусочка пасхи. Затем пригубите сока или кагора, ну а потом уж приступайте к закускам. Съешьте небольшой кусочек курицы или другого мяса, но не жирного. И чередуйте: немного скоромного, немного постного. И больше пейте



принять специальные препараты, ускоряющие переваривание пищи и регулирующие работу желудка.

Ешьте каждые два часа, да понемногу. Не отказывайтесь сразу от постной пищи. Ешьте те же каши на растительном масле, хлеб, пейте соки в большом количестве. Если будете есть мясо, то пусть оно будет вареное или приготовленное на пару. Основное меню должны составлять все же овощи и фрукты. Не забывайте про квашенную капусту. Во-первых, в ней много белка и витамина С, а во-вторых, продукты брожения улучшают пищеварение.

**– Есть ли продукты, от которых вообще стоит отказаться во время разговления?**

– Я бы советовала недели на две убрать из рациона грибы. Не стоит увлекаться блинами, свининой и бараниной, готовить жирные сорта рыбы. Лучше все блюда, в том числе и гарниры, варите, тушите, запекайте. Откажитесь на какой-то срок от пельменей, мантов, чебуреков, расстегаев и любых других сочетаний мяса с тестом. К мясу не подавайте макароны и бобовые. В качестве гарнира наиболее полезны будут капуста, кабачки, свекла, морковь и зелень. Ограничите также в своем рационе сыр, молоко, творог, сливки, майонез.

**Беседовала  
Зоя ЧИГИРИНСКАЯ**

– Ну а если не получилось устоять, и «праздник живота» все же состоялся? Как помочь желудку пережить это испытание?

– Если вы все же злоупотребили тяжелой пищей, то на следующий день пост придется продолжить, теперь уже поневоле. Пейте кефир, чай с лимоном (лимон улучшает пищеварение). Хорошее желчегонное средство – черный перец. Приступая к трапезе, посыпайте жирную пищу черным перцем (кому можно), чтобы стимулировать выработку желчи. В крайнем случае придется



Елена МАЛЬЦЕВА,  
ведущая рубрики

**На Пасху приготовление праздничных блюд традиционно используется сметана. И если она сделана классическим способом из сливок и закваски, вкус блюда вас не разочарует. Однако этот популярный продукт весьма капризен, быстро портится, и именно поэтому производители в погоне за прибылью любыми способами пытаются добиться того, чтобы сметана месяцами лежала на полках магазинов и выглядела свежей.**

## Натуральность – 100%

Возьмите в руку баночку со сметаной и прочитайте, что на ней написано. Особенно внимательно изучите перечень ингредиентов. Идеальная сметана – та, в составе которой значится только сливки и закваска. А если она сделана еще и по ГОСТу – покупайте не раздумывая!

Более широкий перечень ингредиентов должен вас насторожить: молоко и особенно – сухое молоко делает сметану менее качественной.

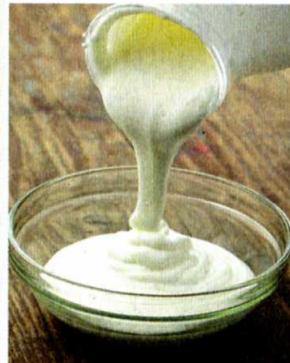
# Сметанка – не сметана!

## Сомнительная польза

Очень часто мы не обращаем внимание на то, что на упаковке написано не «сметана», а «сметанный продукт». И это неудивительно: эта надпись обычно напечатана мелким шрифтом и стоит в самом неприметном на упаковке месте. Более крупно производитель пишет ласковое слово «сметанка», «сметаночка» и тому подобные милые названия, и мы «покупаемся» на уловки производителей, не подозревая, что нам пытаются продать ненатуральный продукт.

Сметанный продукт очень далек по своему составу от натуральной сметаны. Сливки, правда, в нем могут присутствовать, но в очень небольшом количестве, зато остальное – дешевые растительные жиры, различные компоненты из молока, загустители и стабилизаторы. Такая «сметанка» хранится несколько месяцев, но польза от нее, учитывая множество химических добавок, нулевая.

Чтобы не ошибиться с выбором, **приготовьте сметану сами**: добавьте в теплые натуральные сливки свежую (можно магазинную) сметану жирностью 10-15% и оставьте при комнатной температуре на 10-15 ч. После сквашивания поставьте в холодильник на несколько часов для загустения.



## ► ПАСХАЛЬНОЕ ЛУКОШКО



**125 г сливочного масла, 2 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 1 яйцо, по 1/3 ч. л. соли, соды и ванилина; 1 ч. л. уксуса, кусочек масла**

для смазки формы. Для украшения: жидкие пищевые красители в форме карандаша.

Яйцо взбить с сахаром, солью, ванилином. Добавить размягченное масло, соду, погашенную уксусом. Всыпать муку и замесить тесто (долго не месить!). От теста отщипнуть кусочек и слепить ручку для лукошка в форме подковы по ширине формы. Тесто раскатать в прямоугольный пласт толщиной 1 см и выложить в смазанную маслом прямоугольную форму. Застелить внутри фольгой и насыпать фасоль или соль. Выпекать лукошко и ручку в духовке при 200° до золотистого цвета. Охладить в форме, вынуть, расписать красками по желанию. Ручку прикрепить с помощью сырого желтка. Наполнить лукошко крашенными яйцами или пасхальной выпечкой.

Т.В. КЛЕПОВА, г. Ростов-на-Дону

## ► КУЛИЧИ «БАХМУТСКИЕ»

1 л молока, 200 г сметаны, 250 г маргарина, 200 г сливочного масла, 1,8 кг сахара, 15-20 яиц (или 10 яиц и 10 желтков), 200 г дрожжей, 50 мл спирта (или 100 мл водки), 1 стакан растительного масла (для вымешивания), соль, ваниль, корица и другие ароматизаторы по вкусу, 200 г изюма, 5-6 кг муки.



Все продукты предварительно оставить на некоторое время прогреться до комнатной температуры. Муку просеять. Поставить опару из части молока, дрожжей, 2-3 ст. л. сахара, небольшого количества муки (тесто по консистенции немного гуще, чем на блины). Пока опара подходит, желтки отделить от белков. Желтки засыпать сахаром и тщательно растереть, белки хорошо взбить, масло и маргарин поставить в теплое место, чтобы размягчились. Подошедшую опару осадить (повторить еще дважды). Затем в опару добавить всю сдобу, соль, оставшееся молоко, сметану, сахар, муку. Замесить тесто чуть круче, чем на оладьи. Дать подойти. Обмять тесто, добавить все ароматизаторы, муку, изюм (предварительно замоченный в горячей воде и обсыпанный мукой), хорошо вымесить тесто (при вымешивании теста руки смазывать растительным маслом) в течение часа. Дать подойти тесту еще раз и выложить в смазанные маслом формы, заполняя их на 1/2. Выпекать в духовке при 180° до готовности (протестировать деревянной палочкой). Охладить, покрыть любой глазурью.

Юлия БОНДАРЕВА,  
г. Артемовск Донецкой обл. (Украина)

## ► КУРИНАЯ ПЕЧЕНКА С СОУСОМ

Печенья куриные – 1 кг, лук репчатый (крупный) – 1 шт., сметана – 200 г, соус томатный – 2 ст. л., растительное масло – 2 ст. л., соль, перец, петрушка по вкусу.

Промыть печеньку в холодной воде, нарезать. Лук очистить и нашинковать, затем обжарить на масле до золотистого цвета. Выложить поверх лука печеньку, жарить, помешивая, 10-15 мин. Выложить томатный соус, добавить сметану, перемешать, дать печеньке потушиться в соусе около получаса. Посолить, посыпать рубленой петрушкой, дать потомиться еще несколько минут. На гарнир подать отварной рис или макаронные изделия.

Анатолий ТЮПИН,  
г. Коряжма Архангельской обл.

## ► КЕКС С ЧЕРНОСЛИВОМ



**200 г сливочного масла, 200 г муки, 200 г сахара, 5 яиц, 100 г чернослива, 1 ч. л. соды (погасить уксусом), ванилин на кончике ножа.**

Размягченное масло растереть с сахаром, по одному добавляя яйца. Положить соду и ванилин, смешать. Затем ввести муку, снова перемешать, добавить нарезанный кусочками чернослив. Выложить тесто в смазанную маслом форму, выпекать в духовке при 180° около 40 мин. (готовность проверить деревянной палочкой – она должна быть сухой).

Ирина ДЯТКОВСКАЯ,  
г. Санкт-Петербург

## ► АРАБСКИЙ САЛАТ «ТАБУЛЕ»

**Помидоры (средние) – 3 шт., кинза, петрушка, лук репчатый – 1 шт., перец чили – 1 шт., масло оливковое, соль, перец, 1/2 стакана кускуса или крупы булгур (дробленой пшеницы), лимонный сок.**



Залить кускус 1 стаканом кипятка, накрыть, оставить на 15 мин. Если используется булгур, сварите крупу по инструкции на упаковке. Помидоры нарежьте мелкими кубиками, мелко нарежьте зелень и перец чили (семена удалите). Смешайте все ингредиенты, посолите и поперчите по вкусу, заправьте маслом и дайте настояться 2-3 часа. Перед подачей на стол сбрызните лимонным соком.

Жанна ПОЛЕНOVСКАЯ,  
г. Санкт-Петербург

## ► РЫБНЫЕ ШАРИКИ



**0,5 кг рыбного фарша, 0,5 стакана риса, 1 луковица, 1 яйцо, мука, растительное масло.**

Рис сварить до готовности, лук очистить и измельчить. Все ингредиенты смешать, посолить, поперчить по вкусу. Скатать небольшие шарики, обвалять в муке, жарить в хорошо разогретом масле до золотистого цвета.

Наталья БУНИНА  
г. Волгодонск Ростовской обл.

## ► ПАСХАЛЬНЫЙ ДЕСЕРТ



**Тесто:** 3 стакана муки, 1 стакан молока, 10 г дрожжей, 3 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. соли, сладкая соломка, посыпка цветная.

*Полоски теста: мука, соль, яйцо, вода – замесить крутое тесто и нарезать полосками. Сливки, 6 шт. зефира. Салат: консервированные кольца ананаса, 2 киви, 2 банана, 2 мандарина. Мастика: 10 г желатина, 55 мл воды, 600 г сахарной пудры, 2 ч. л. лимонного сока, голубой пищевой краситель.*

Замесить тесто из муки, дрожжей, сахара, молока, яйца, масла. Поставить в тепло, дать подойти. Хорошо вымесить. Из теста раскатать лепешку, вырезать дном стакана ватрушки, выложить на противень, смазанный маслом. Смазав желтком, выпекать 30-35 мин. при 200°. Затем на каждую ватрушку установить сладкую соломку и намотать полоски теста. Запечь в духовке 5-7 мин. при 200°. Охлажденные ватрушки разместить на блюде, на каждую положить половинку зефира, удалив серединку (чтобы получились чашечки), наполнить фруктовым салатом, украсить сливками и цветной посыпкой. Сверху на чашечку из зефира с салатом положить кружочек киви, а на киви – перепелиное яйцо. В центре блюда разместить большое пасхальное яйцо из мастики с крестом.

Для мастики желатин замочить в кипяченой воде, поставить на огонь и поме-

шиватель до тех пор, пока не растворится полностью. В сахарную пудру влить растопленный желатин и быстро замесить мастику, добавив краситель. Заполнить 2 формочки для яиц мастикой (должно получиться две половинки). В яйцо из мастики уложить фруктовый салат (например, чернослив, ядра грецких орехов, сок 1 лимона, сахарная пудра). Склейте половинки яйца, смазав края белком, украсить яйцо крестом и кружевом из мастики.

Л.В. ВАЩЕНКО, г. Харьков (Украина)

## ► ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ



500 г творога пропустите через мясорубку, добавьте 2 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, взбитых с 1/2 стакана сахара, 2 ст. л. манной крупы, предварительно замоченной в молоке, соль, ванилин. Все тщательно перемешать, добавить щепотку изюма.

Творожную массу выложить в смазанную маслом форму, поверхность разровнять, смазать сметаной, сбрызнутой растопленным сливочным маслом и готовить на пару 30 мин. Готовый пудинг украсить фруктами и орехами.

Светлана МАРХАСИНА,  
г. Выборг Ленинградской обл.

## ► СЫРНЫЕ ШАРИКИ

3-4 плавленых сырка, 1 вареное яйцо, 50 г миндаля, крабовые палочки, майонез, чеснок, 1 пучок зелени укропа, соль, перец.

Охлажденные сырки натереть на крупной терке, также натереть белок от



яйца, чеснок пропустить через пресс. Добавить 2 ст. л. майонеза, посолить и перчить по вкусу, хорошо перемешать (должна получиться масса, из которой удобно скатать твердые шарики). Сформовать шарики величиной с грецкий орех, вложив внутрь по ядру миндаля. Затем обвалять часть шариков в мелко нарезанном укропе, а оставшиеся шарики – в нарезанных крабовых палочках. Выложить закуску на блюдо, в каждый шарик вставить шпажку и подавать.

Анна МАРЧЕНКОВА,  
г. Винница (Украина)

## ► ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ



Для теста: масло сливочное – 150 г, сахар – 100 г, яйцо – 2 шт., мука – 320 г, корица молотая – 1 ч. л., цедра 1 лимона. Для начинки: творог – 350 г, яйцо – 2 шт., крахмал картофельный – 1,5 ст. л., сахар – 100 г, персики в сладком сиропе – 1 баночка (425 г), брусника (смородина) – 100 г, лимонный сок – 1 ст. л.

картофельный – 1,5 ст. л., сахар – 100 г, персики в сладком сиропе – 1 баночка (425 г), брусника (смородина) – 100 г, лимонный сок – 1 ст. л.

Смешать продукты для теста, хорошо вымесить, убрать в холодильник на 30 мин. Оставить небольшой кусочек теста для украшения, а остальное раскатать в пласт, поместить в форму для выпечки, сделать бортики.

Для начинки творог растереть с яйцами и сахаром, персики вынуть из сиропа и мелко нарезать, смешать с творожной массой. Добавить крахмал, лимонный сок и бруснику, перемешать, выложить начинку поверх теста, поставить в разогретую до 180° духовку на 20 мин. Затем извлечь из духовки, украсить фигурками из теста и снова поставить в духовку на 20 мин. Готовый пирог полностью остудить в форме.

Юрий АНДРЕЕВ,  
г. Северск Томской обл.

## ► НАПИТОК «АЛЫЙ»



1 кг ягод брусники, 1 кг свеклы, 1 стакан меда, 3 л воды.

Бруснику проварить в 1 л воды, отвар отжать. Свеклу измельчить на мясорубке или терке, проварить в 1 л воды, затем отжать отвар. Смешать свекольный отвар с отваром брусники, добавить мед (можно заменить сахаром), довести до кипения, охладить и разлить в графины.

Л.В. ОГАНЕЗОВА,  
г. Санкт-Петербург

Вы любите готовить?

В вашей домашней кулинарной книге немало фирменных рецептов? Поделитесь с нами!

И не забудьте вложить в письмо ваше фото с блюдом. Каждый автор опубликованного фоторецепта получит приз – 300 рублей.



# ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА:

## САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

Закуска «Весенняя»	1
Закуска пасхальная	2-3
Крем из авокадо	4
Креветки заливные	5
Салат куриный с апельсинами	6
Тосты сырные с языком	7
Рыбный «торт»	8-9
Сырные кубики фри	10
Помидоры по-смоленски	11
Пасхальный холодец	12-13

## СУПЫ

Суп овощной с мясным фаршем	14-15
Суп из макрели и цукини	16-17

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

### Мясные и овощные

Свинина в красной рыбе	18
Бефстроганов по-одесски	19
Мясные «кексы» с перепелиными яйцами	20-21
Буженина с имбирем и розмарином	22
Кебабы с йогуртовым соусом	23
Запеканка овощная	24
Корейка, фаршированная сыром	25
Рис с фасолью и овощами	26-27
Запеченные теляччи отбивные	28
Курица с бренди	29

## Рыбные блюда

Треска по-лионски	30
Рыба под имбирным соусом	31
Рыбные шарики	32
Макрель с зеленым соусом	33

## ВСТРЕЧАЕМ ПАСХУ

Пасха с шоколадом и цукатами	34-35
Пасха «Золотистая»	36
Ореховая баба	37
Кулич «Сливочный»	38
Пасхальные булочки	39
Торт на сковородке	40-41
Маффины «Ароматные»	42
Печенье «Весенний луч»	43
Фруктовая запеканка	44-45
Шарлотка с киви	46
Шоколадно-ромовые шарики	47

## НАПИТКИ

Напиток с ромашкой	48
Вечерний пунш	49
Напиток «На лужайке»	49
Напиток с перепелиными яйцами	50
Чай с ванильным мороженым	51
Крюшон из апельсинов «Кровавая Мэри»	51
Вопросы шеф-повару	53
Практичная хозяйка	54
Традиции	55
Питание и здоровье	56
Наша экспертиза	57
Портрет с блюдом	58-61



ОТВЕТ НА СКАНВОРД,  
ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62

