

Дарья

Ваша лучшая подруга!

Теперь 2 раза в месяц!

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

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

Спрашивайте в киосках вашего города!



ШКОЛА КУЛИНАРА

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ПО КАТАЛОГУ «ПОЧТА РОССИИ»: 44204

Лучшие рецепты наших читателей

№8 апрель 2012

Новинка!
70 ВКУСНЫХ БЛЮД



20 суперсборников лучших рецептов



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

Новый номер уже в продаже!

Соберите всю коллекцию!



САЛАТЫ, ЗАКУСКИ



калорийность
низкая
количество порций
2
время приготовления
20 мин.

Зеленый салат

Лариса АНДРЕЕВА,
г. Оренбург

ЧТО НУЖНО:

100 г свежих шампиньонов, 200 г смеси салатных листьев (ромен, фриз, корн), 50 г тыквенных семечек, оливковое масло, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В сковороде разогреть оливковое масло и обжарить на нем тыквенные

семечки до золотистого цвета. Семечки выложить, масло сохранить.

2. Шампиньоны очистить от кожицы и нарезать пластинками. Обжарить нарезанные грибы на масле, оставшемся от жарки семечек. Смешать обжаренные грибы с тыквенными семечками и остудить.

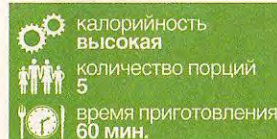
3. Листья салатов вымыть, обсушить и нарвать

на небольшие кусочки. Смешать салатные листья с грибами и тыквенными семечками и посолить.



Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 30 апреля. Мы ждем ваши рецепты оригинальных блюд по адресу: 198099, Санкт-Петербург, а/я 6.

Салат с уткой



Л.Д. ОЗЕРСКАЯ,
г. Хабаровск

ЧТО НУЖНО:

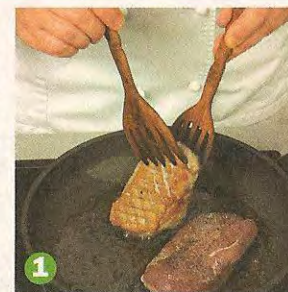
2 утиные грудки с кожей, 1 огурец, 1/4 кочана салата айсберг, 1 черешок сельдерея, 5 маленьких головок лука-шалота, 4 пера зеленого лука, 125 г бобовых ростков. Для заправки: 1 лайм, 1 красный и 1 зеленый перец чили, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. коричневого сахара.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Утиные грудки вымыть, обсушить и сделать на коже надрезы в виде сеточки. Выложить утиные грудки кожей вниз на сухую сковородку и обжарить до румяной корочки 5 мин. Затем утиные грудки перевернуть и жарить еще 3 мин. Закрывать крышкой и снять с огня.

2. Для заправки в сковородку налить соевый соус и сок лайма, добавить коричневый сахар, измельченный чеснок и нарезанный колечками перец чили и прогреть до кипения. Остудить.

3. Лук-шалот очистить и тонко нарезать. Сельдерей и огурец нарезать соломкой, зеленый лук – длинными кусочками. Листья салата нарвать. Смешать все подготовленные овощи и бобовые ростки. На тарелку выложить салат, украсить его ломтиками утиной грудки, полить соусом.



КСТАТИ:

• Салат с клюквой

Утка (филе) – 600 г, яблоки – 500 г, оливковое масло – 120 мл, сливочное масло – 100 г, клюква – 150 г, соус ткемали, перец, соль.

Филе нарезать, приправить и слегка обжарить на оливковом масле. Добавить 4 тонких кружочка яблока и поставить в духовку при 220° на 10 мин. Остальные яблоки очистить, нарезать дольками и обжарить их на сливочном масле. Выложить их в центр блюда, посыпать сахаром. Сверху положить мясо и полить соусом. Украсить яблочными чипсами и отваренной в сладком сиропе клюквой (в течение 3 мин.).

• Салат с орехами

Абрикосы – 6 шт., зеленый салат (кудрявый) – 1/2 маленького кочана, салат рокет – 50 г, шнитт-лук – 1 пучок, утиная грудка копченая – 100 г, грецкие орехи – 50 г. Заправка: бальзамический уксус – 1 ст. л., лук-шалот – 1/2 шт., масло грецких орехов – 3 ст. л., соль, перец.

Абрикосы разрезать на 4 части, перемешать с половиной заправки, салатом, нарезанным шнитт-луком. Разложить по тарелкам, положить на каждую нарезанную утку и орехи, побрызгать оставшейся заправкой.

калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
15 мин.



Виктория КАЛИНИНА,
г. Челябинск

Салат рисовый по-домашнему

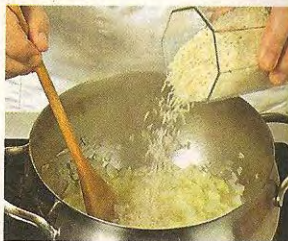
ЧТО НУЖНО:

Рис длиннозерный – 100 г, курица отварная (мякоть) – 200 г, перец сладкий красный (среднего размера) – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт., яйцо вареное – 3 шт., лук репчатый – 1 головка, масло сливочное – 2 ст. л., горошек зеленый консервированный – 50 г, майонез – 4 ст. л., соль и перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук очистите, мелко нарубите и обжарьте на масле, помешивая.
2. Затем всыпьте рис, налейте воду, чтобы она покрыла рис на 1-2 см, посолите и варите до готовности риса, охладите.
3. К рису добавьте мелко нарезанные мякоть птицы и яйца, очищенный и нарезанный соломкой перец, тертый очищенный корень сельдерея.

4. Все заправьте майонезом, посолите и перемешайте. Перед подачей выложите в салатник, оформите зеленым горошком.



калорийность
низкая
количество порций
10
время приготовления
30 мин.



Т.Б. ЧУМИЧЕВА,
г. Омск

Перец, фаршированный мясом

ЧТО НУЖНО:

Перец сладкий – 1 кг, говядина вареная (мякоть) – 500 г, лук репчатый – 2 головки, масло сливочное – 2 ст. л., бульон мясной – 2 стакана, томатный соус – 200 г, зелень петрушки, укропа, перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

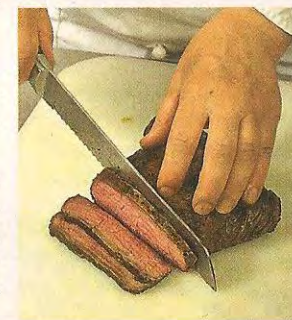
1. Стручки перца тщательно промойте, осво-

бодите от плодоножек с семенами, опустите на 1-2 мин. в кипящую воду, откиньте на дуршлаг и дайте остыть.

2. Мясо мелко нарубите, смешайте с пассерованным на масле луком, посолите, поперчите.

3. Плотно заполните фаршем стручки перца, уложите их в один ряд, залейте бульоном, закройте крышкой и тушите 40 мин.

4. Готовый перец подавайте с соусом, оформив зеленью.



Салат из лосося по-испански

калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
15 мин.

Лидия МОНАСТЫРЕНКО,
г.Аша Челябинской обл.

ЧТО НУЖНО:

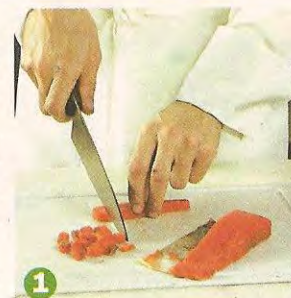
Филе слабосоленого лосося – 400 г, яйцо вареное – 4 шт., огурцы соленые – 300 г, грейпфрут – 1 шт., майонез – 100 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе лосося и огурцы нарежьте кубиками, яйца мелко нарубите.
2. Грейпфрут очистите от кожицы, белых волокон и перегородок, мякоть нарежьте крупными кусочками.
3. Листья салата уложите на середину тарелки, на них – грейпфрут, затем яйца, огурцы, лосося. Полейте майонезом, оформите зеленью.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Находящиеся в грейпфруте эфирные масла и органические кислоты играют важную роль в процессах пищеварения: стимулируют обмен веществ, усиливают выработку пищеварительных соков, улучшают усвоение пищи. Грейпфруты также отлично выводят из организма лишнюю жидкость, активируют процесс сжигания жиров, способствуя похудению и очищению организма от шлаков.



КСТАТИ:

• Салат с авокадо
Капуста пекинская – 1/2 кочана, авокадо – 1 шт., сок лимонный – 1 ч. л., огурцы свежие – 2 шт., филе лосося – 200 г, соус соевый – 1 ч. л., соус тартар – 2 ст. л., майонез – 2 ст. л., перец белый молотый, имбирь молотый, карри, соль, зелень и долька лимона для украшения.

Лосося полить соевым соусом, приправить перцем, имбирем, карри и солью, запечь на гриле. Нашинкованную капусту выложить горкой в центр блюда, полить соусом тартар, сверху положить кусочки лосося. С одной стороны уложить нарезанный и сбрызнутый соком лимона авокадо, с другой – огурцы. Украстить «сеткой» из майонеза, зеленью и лимоном.

• Салат с рисом

1 банка консервированного лосося, 1/2 луковицы, 1/2 банки консервированной кукурузы, 5 ст. л. отварного риса, 2 вареных яйца, 1/2 стакана майонеза, 2 ст. л. сметаны, соль.

У лосося удалить кости и размять рыбу в консервной банке. Лук и яйца очистить и измельчить. Продукты смешать, добавить кукурузу без заливки, заправить майонезом и сметаной, посолить, вновь перемешать, выложить в салатник.

калорийность
средняя
количество порций
12
время приготовления
1 ч + охлаждение



Анастасия ПУДОВКИНА,
г. Пенза

Курица под майонезом

ЧТО НУЖНО:

Вареная курица (мякоть) – 600 г, мускатный орех молотый – 1/2 ч. л., зелень укропа – 1 пучок, желатин – 12 г, майонез – 600 г.

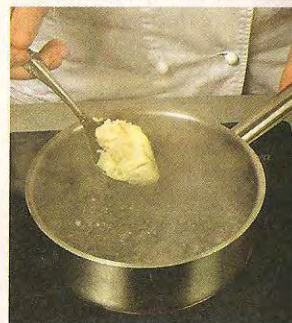
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Желатин залейте холодной кипяченой водой. Набухший желатин переложите на сито, дайте стечь излишкам воды, затем распустите желатин на водяной бане.

2. Распущенный желатин соедините с майонезом. 1/3 смеси выложите в прямоугольный лоток или на противень равномерным слоем. Охладите.

3. На слой желатина с майонезом уложите мякоть курицы, нарезанную тонкими ломтиками, посыпьте мускатным орехом и рубленым укропом. Залейте сверху оставшейся смесью. Охладите.

4. Перед подачей нарежьте квадратами и оформите по желанию.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
40 мин.



Оксана ЗАХАРОВА,
г. Тюмень

«Сандвич» с грибами

ЧТО НУЖНО:

Крахмал – 1 ст. л., зелень укропа рубленая – 2 ст. л., растительное масло – 4 ст. л., картофель – 4 шт., сметана – 4 ст. л., сливочное масло – 50 г, репчатый лук – 2 шт., грибы – 800 г, перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Грибы отварите и нарежьте ломтиками.

2. Лук нарежьте полукольцами, 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.





Бутербродные рулетики с карри



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
15 мин.

Наталья ВЕСЕЛОВА,
г. Неман
Калининградской обл.

ЧТО НУЖНО:

Батон пшеничный – 1 шт., мякоть жареной индейки – 400 г, сливочное масло – 100 г, лук репчатый – 1 головка, сладкий перец – 1 шт., огурцы маринованные – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, порошок карри – 1/2 ч. л., базилик рубленый – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мякоть жареной индейки измельчите, посолите, поперчите и перемешайте со сливочным маслом. Лук, чеснок, сладкий перец и огурцы мелко нарубите. Соедините индейку с овощами и базиликом, посыпьте порошком карри, перемешайте.

2. С батона срежьте корочки, мякиш разрежьте вдоль на тонкие пласты.

3. На каждый пласт уложите приготовленную начинку, сверните рулетики, заверните их в пленку или пергамент и выдержите в холодильнике не менее 3 ч. При подаче нарежьте рулетики ломтиками, и оформите ягодами черники или клюквы.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Карри – смесь индийских пряностей. Способствует улучшению пищеварения и повышению тонуса.

КСТАТИ:

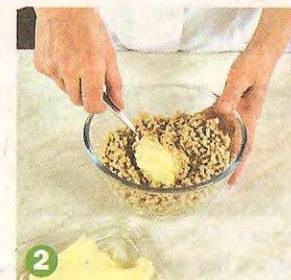
• **Канapé с индейкой**
Мякоть вареной индейки – 150 г, язык говяжий вареный – 100 г, хлеб пшеничный – 8 ломтиков, растительное масло – 1 ст. л., чеснок – 3 зубчика, майонез – 4 ст. л., горчица – 1 ч. л., соль, зелень, зерна граната.

Хлеб обжарьте на масле, разрежьте каждый на 4 части. Половину майонеза разотрите с чесноком и смажьте грёнки. Индейку и язык мелко нарубите, посолите, заправьте майонезом, горчицей и выложите на грёнки. Украсьте зеленью и зернами граната.

• Сэндвичи с индейкой

На 4 порции: 1 зубчик чеснока, 1 лук-шалот, 100 г сметаны, 1 ст. л. зелени, по 4 ломтика черного и белого хлеба, 8 ломтиков грудки индейки, 4 листа салата, 1/2 стручка паприки, 1/2 пучка лука-резанца, 1/2 розетки кресс-салата, немного петрушки, соль, перец.

Перемешать со сметаной рубленую зелень, лук и чеснок. Приправить. Смазать белый хлеб и индейку тонким слоем этой смеси. Салат и паприку нарезать соломкой и положить вместе с остальной зеленью на ломтики индейки, закатать в трубочки. На белый хлеб положить по две трубочки из индейки, сверху накрыть черным хлебом.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
30 мин.



Закуска из авокадо

Инна ХОРОШАВИНА,
г. Рязань

ЧТО НУЖНО:

Авокадо – 2 шт., перец сладкий зеленый и красный – по 1 шт., ветчина рубленая – 180 г, майонез – 1/2 стакана, кетчуп – 1 ч. л., оливки, фаршированные перцем, – 40 г, перец красный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сладкий перец очистите от плодоножек, семян

и промойте. Оставьте часть перца для оформления. Остальной перец мелко нарежьте.

2. Разрежьте 1 плод авокадо вдоль на половинки и освободите от мякоти.

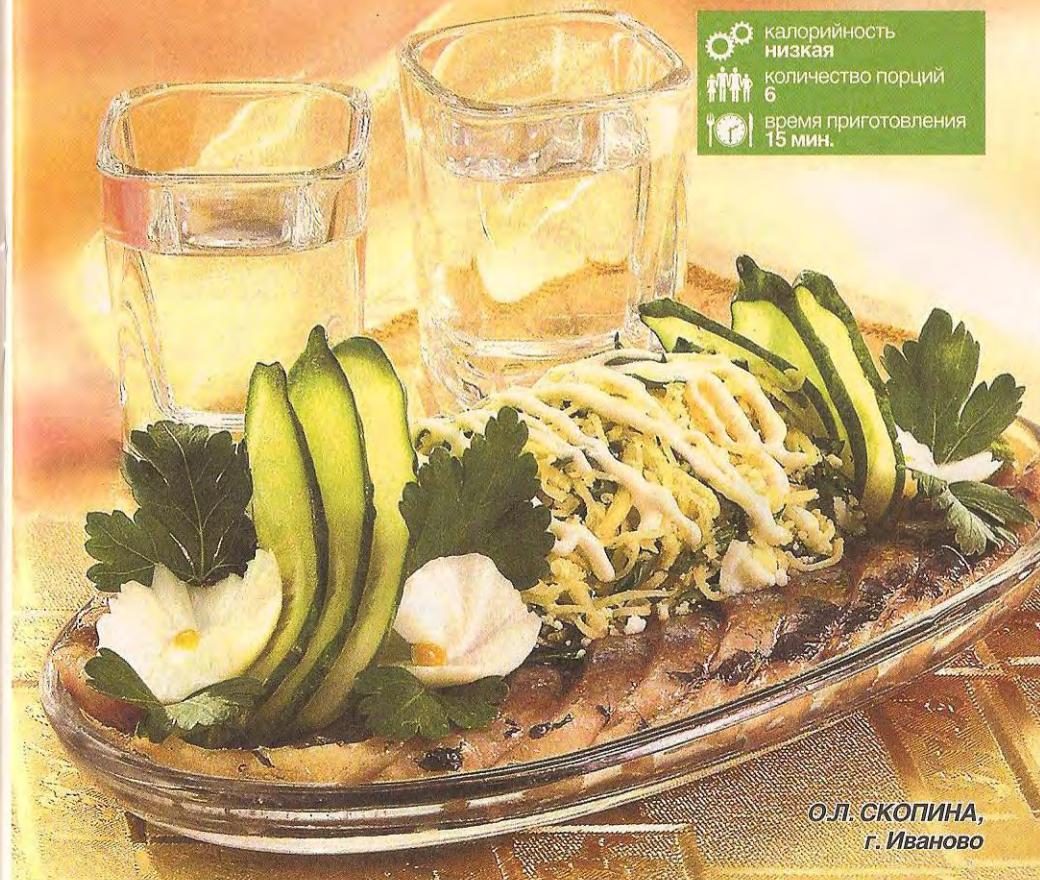
3. Приготовьте пюре из мякоти авокадо и смешайте с ветчиной, кетчупом, майонезом и сладким перцем. Посолите и поперчите.

4. Нафаршируйте половинки авокадо приготов-

ленной смесью. Оформите сладким перцем и оливками.



калорийность
низкая
количество порций
6
время приготовления
15 мин.



О.Л. СКОПИНА,
г. Иваново

Острая закуска из сельди

ЧТО НУЖНО:

Сельдь соленая – 200 г, яйцо вареное – 6 шт., сыр твердый – 200 г, майонез – 200 г, лук зеленый нарезанный – 6 ст. л., сок лимона – 2 ч. л., перец черный молотый, соль, огурцы, листья зеленого салата.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе сельди нарежьте ломтиками.

2. Перемешайте тертый сыр, зеленый лук и мелкорубленые яйца, оставив 1-2 белка для оформления. Посолите, поперчите, заправьте майонезом и лимонным соком.

3. Выложите на блюдо ломтики сельди, сверху – сырную смесь.

4. Оформите цветочками из белка, листиками салата и кусочками огурца.



Солянка с копченой курицей



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
1 ч

Мария ГРИГОРЕНКО,
г. Кузнецк
Пензенской обл.

ЧТО НУЖНО:

Вода – 2 л, курица копченая – 700 г, огурцы соленые – 2 шт., лук репчатый – 2 головки, маслины без косточек – 12 шт., оливки без косточек – 12 шт., каперсы – 3 ст. л., растительное масло – 2 ст. л., сметана – 4 ст. л., лимон – 2-4 ломтика, 2 ст. л. томата-пюре, лавровый лист – 1 шт., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Курицу залейте холодной водой, варите 30 мин. Курицу выньте, уложите в другую посуду, залейте частью бульона и охладите. С курицы снимите кожу, отделите мякоть от костей. Нарежьте мякоть тонкими ломтиками.

2. Лук нарежьте полукольцами, спассеруйте на масле до золотистого цвета, добавьте томат-пюре и пассеруйте еще 5 мин. Огурцы, очистив от кожицы и семян, нарежьте ломтиками, припускайте с добавлением бульона 10 мин.

3. Бульон доведите до кипения, положите нарезанную мякоть курицы, пассерованный лук с томатом-пастой, припущенные огурцы, маслины, оливки, каперсы, лавровый лист, приправьте. Варите 10 мин. Подавайте со сметаной и ломтиками лимона, посыпав зеленью.



КСТАТИ:

• **Солянка по-болгарски**
Баранина – 1,5-2 кг, картофель – 1 кг, грибы свежие – 500-600 г, коренья для супа – 1-2 пучка, лук – 1-2 шт., ежевика – 1 стакан, лук зеленый, зелень петрушки, хвоя (сосновые веточки) – 2 шт., лавровый лист, перец горошком, соль.

Мясо залить 2,5 л воды, варить 1,5 ч. Добавить коренья, нарезанные картофель и грибы, хвою, завернутые в кусок марли ягоды, лук, лавровый лист, соль и перец. Варить 30 мин. При подаче удалить ягоды и хвою, посыпать рубленым зеленым луком и петрушкой.

• Мясная солянка

800 г говядины, 150 г телятины, 150 г курятины, 100 г ветчины, 2 сосиски, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 соленых огурца, 10 соленых рыжиков, 10-12 оливок, 1 ст. л. каперсов 1 стакан сметаны, лавровый лист, перец, соль, 2 л воды.

Сварить бульон из мяса с кореньями и специями. Мясо использовать для другого блюда. В этом же бульоне сварить остальные мясные продукты. Нарезать, положить в бульон. Добавить обжаренный с мукой лук, нарезанные огурцы, рыжики, оливки, каперсы. Через 15 мин. добавить сметану.

калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
30 мин.



Е.Д. КАЛАЙТАНОВА,
г. Орел

Суп картофельно-горчичный

ЧТО НУЖНО:

Картофель – 4 шт., овощной отвар – 2 стакана, горчица острая – 1 ст. л., сливки густые – 1/2 стакана, бекон – 40 г, мука пшеничная – 2 ст. л., яйцо – 1 шт., зелень петрушки рубленая – 1 ст. л., шалфей – 2 веточки, масло для фритюра – 1 стакан, перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

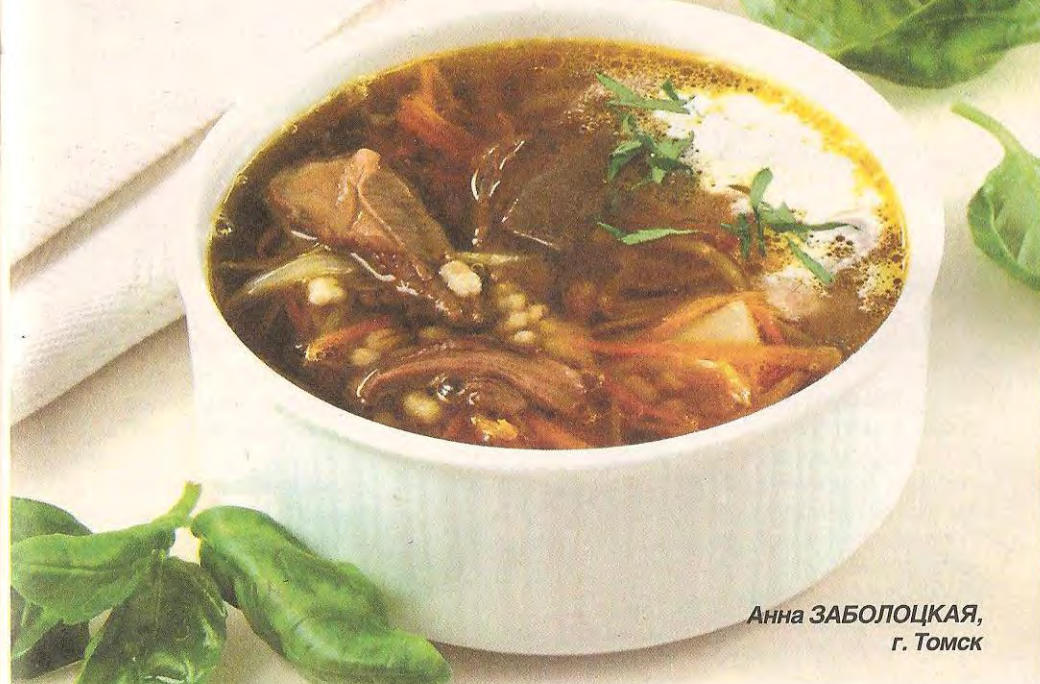
1. Картофель очистите, вымойте, нарежьте ломтиками. Затем сварите в овощном отваре и протрите через сито. Добавьте в картофельную массу горчицу, сливки, соль, перец, доведите до кипения. Положите рубленую петрушку.
2. Для кляра смешайте пшеничную муку с 6 ст. л. воды, яйцом и солью.
3. У шалфея листья от-

делите от стеблей, окуните в кляр и обжарьте в разогретом растительном масле (фритюре) до золотистого цвета.

4. Бекон нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на сковороде до образования хрустящей золотистой корочки.

Перед подачей положите в суп обжаренный бекон, оформите обжаренными в кляре листьями шалфея.

калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
1 ч 20 мин.



Анна ЗАБОЛОЦКАЯ,
г. Томск

Суп перловый с грибами

ЧТО НУЖНО:

Грибы белые сушеные – 50 г, крупа перловая – 1/4 стакана, картофель – 2-3 шт., морковь – 1/2 шт., лук репчатый – 1 головка, масло растительное – 2 ст. л., сливки – 1/4 стакана, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Грибы залейте 4 стаканами воды и оставьте на 2 ч. Затем варите до го-

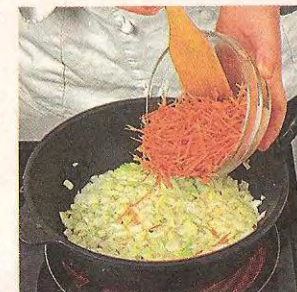
товности в этой же воде 35-40 мин.

2. Крупу залейте кипятком, оставьте набухать около 1 ч, затем сцедите воду.

3. Грибной отвар процедите и доведите до кипения. Положите в него крупу и варите 25 мин., затем добавьте нарезанный дольками картофель, нарезанные соломкой и пассерованные на масле морковь, лук и отварен-

ные грибы. Посолите и варите до готовности.

4. При подаче заправьте суп сливками.



Суп из тыквы с перцем



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
50 мин. + замачивание

Ксения ЧЕРЕПАНОВА,
г. Городец
Нижегородской обл.

ЧТО НУЖНО:

Тыква – 400 г, крупа перловая – 150 г, чеснок – 1 зубчик, сладкий перец разных цветов – 3 шт., бульон овощной – 1 л, растительное масло – 2 ст. л., репчатый лук – 1 шт., зелень укропа.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Крупу залейте холодной водой и оставьте на 4 ч. Тыкву нарежьте кубиками.
2. Лук мелко нарубите, чеснок пропустите через пресс, соедините с кубиками тыквы и обжаривайте на масле 5 мин. Влейте овощной бульон. Посолите, поперчите. Доведите до кипения и варите 15 мин.
3. Сладкий перец нарежьте кубиками. Крупу откиньте на дуршлаг и вместе с перцем добавьте в суп. Варите на слабом огне 20 мин. При подаче посыпьте зеленью укропа.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Чтобы тыква до весны сохранила свои вкусовые качества, хранит ее в прохладном (5-15°) и темном месте. Плоды лучше расположить на расстоянии друг от друга плодоножкой вверх.



КСТАТИ:

• Суп с молоком

300 г тыквы, 2 картофелины, по 1 моркови, луковице, помидору, болгарскому перцу, 100 мл молока, растительное масло, соль.

Очистить овощи и нарезать. Картофель с тыквой залить 3 стаканами кипящей воды, варить до мягкости. Морковь, лук, болгарский перец и помидор обжарить на масле, положить в суп, посолить и варить 2-3 мин. Снять кастрюлю с огня, добавить горячее молоко.

• Суп с горохом

200 г сухого гороха, 400 г мякоти тыквы, 200-250 г копченой грудинки, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 лавровый лист, 600 мл мясного бульона, соль, перец, зелень петрушки.

Горох промыть и замочить на 30 мин. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на масле. В кастрюлю положить обжаренный лук, горох и залить бульоном. Довести до кипения, варить 30-40 мин. под крышкой на медленном огне. Положить тыкву, нарезанную кубиками, ломтики копченой грудинки, лавровый лист, варить 20 мин. В конце варки суп приправить, добавить мелко нарубленный чеснок. При подаче посыпать рубленой петрушкой.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
50 мин.

Людмила КРЫЛОВА,
г. Ярославль

Котлеты из курицы с сыром

ЧТО НУЖНО:

Подсолнечное масло – 1 ст. л., репчатый лук – 1 шт., сладкий перец – 1/2 шт., фарш куриный – 450 г, йогурт – 2 ст. л., булочки из зернового хлеба – 50 г, сыр твердый тертый – 50 г, кукуруза вареная – 200 г, морковь – 1 шт., перец чили зеленый без семян – 1/2 шт., булочки из непросеянной муки – 6 шт., помидоры – 3 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Репчатый лук очистите, вымойте, обсушите, мелко нарежьте и спассеруйте на подсолнечном масле до золотистого цвета. Затем добавьте рубленый сладкий перец, слегка прогрейте и охладите.
2. Соедините овощи, фарш, йогурт, сухари и сыр. Посолите, поперчите. Тщательно перемешайте. Разделите

полученную массу на 6 равных частей, сформируйте из них котлеты и обжарьте.

3. Для гарнира смешайте кукурузу, нарезанную соломкой морковь, мелко рубленый чили, уксус. Прогрейте.

4. Булочки разрежьте пополам, уложите в них котлеты, гарнируйте, оформите салатом и дольками помидоров. Подавайте на стол с листьями салата.



калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
45 мин.

Ольга РОЖКОВА,
г. Тула

Антрекоты с яблоками

ЧТО НУЖНО:

Сметана – 1/2 стакана, яблоки – 2 шт., масло растительное – 2 ст. л., говядина – 500 г мякоти (толстый край), перец черный молотый, соль по вкусу.

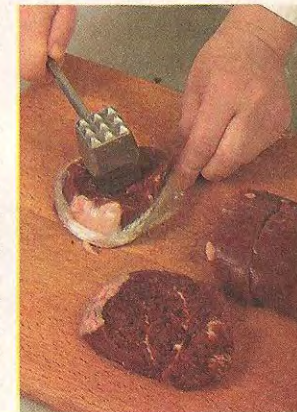
ЧТО ДЕЛАТЬ:

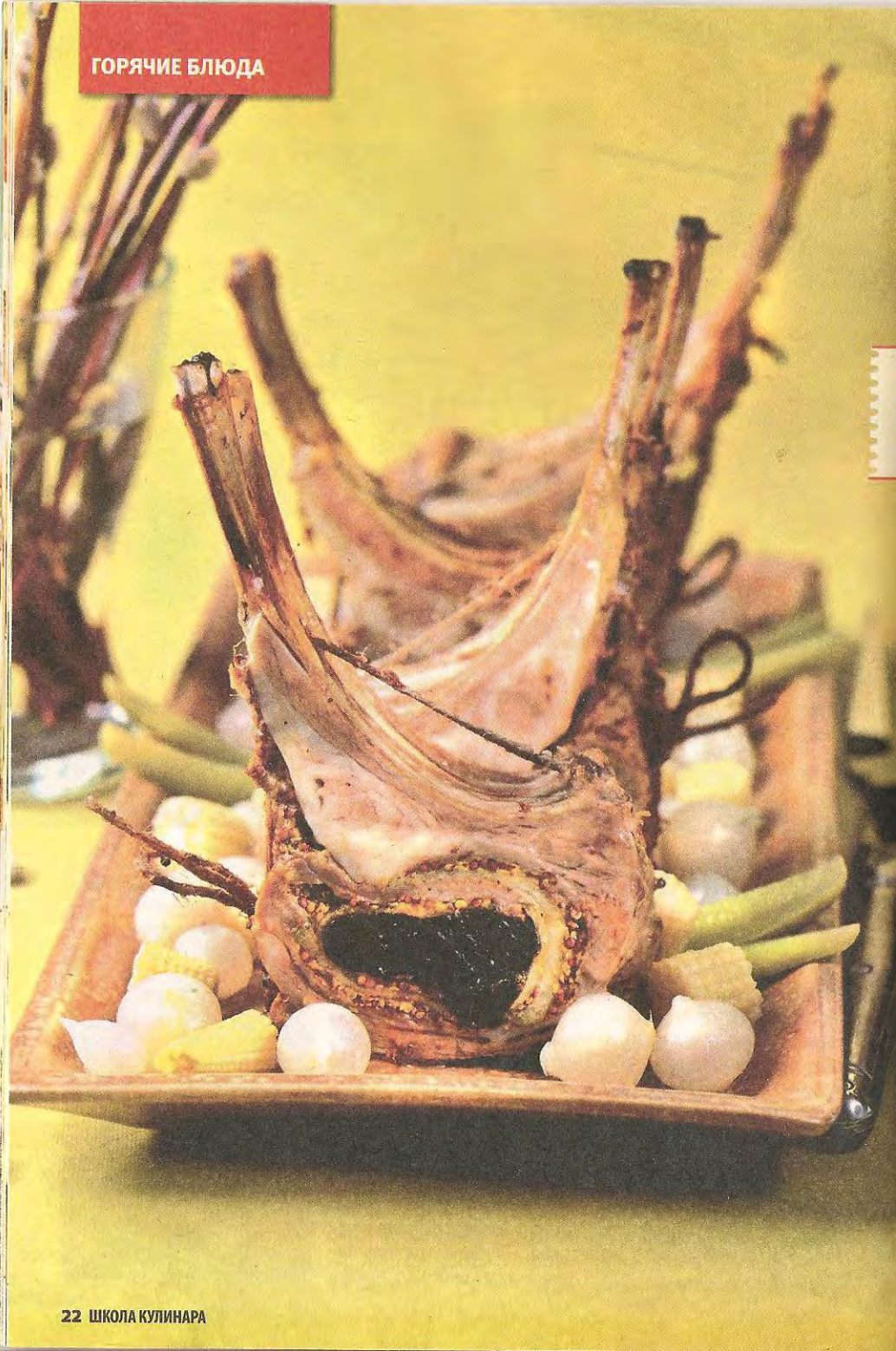
1. Говядину нарежьте кусками, отбейте, посолите, поперчите и оставьте на полчаса.

2. Обжарьте антрекоты с двух сторон на растительном масле по 5 мин. с каждой стороны.

3. Яблоки очистите от кожуры и сердцевин, нарежьте кружками, положите на антрекоты, залейте сметаной и запекайте в духовке 40 мин. при 200°.

4. Перед подачей посыпьте рубленой зеленью. На гарнир можно подать картофель фри, тушеные кабачки или тыкву.





Фаршированная корейка ягненка

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

Елена БОГДАНОВА,
г. Остров
Псковской обл.

ЧТО НУЖНО:

800 г корейки ягненка с ребрышками, 2 кислых яблока, 100 г чернослива без косточек, 1 см корня имбиря, 3 ст. л. горчицы, соль, перец черный молотый по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Корейку ягненка вымыть и обсушить. В мясной части корейки по всей длине куска сделать глубокий надрез (в направлении от ребер). Раскрыть мясо как книжку и хорошо отбить, обернув пленкой, до получения ровного тонкого пласта.

2. Пласт мяса посолить, поперчить и смазать тонким слоем горчицы (понадобится примерно 2 ст. л.). Яблоки вымыть, обсушить, нарезать очень тонкими кружочками и разложить их внахлест на мясо. По краю мясного пласта выложить промытый и обсушенный чернослив.

3. Свернуть мясо с ябло-

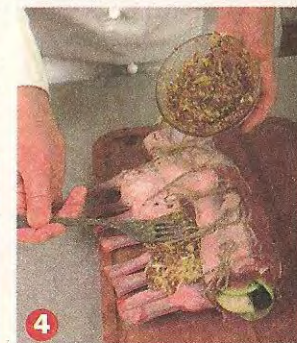
ками и черносливом в плотный рулет. Туго стянуть рулет шпагатом, пропуская его между ребрышками.

4. Оставшуюся горчицу смешать с натертым на мелкой терке корнем имбиря, обмазать получившейся смесью корейку и выложить на противень, застеленный фольгой. Поместить противень в разогретую до 250° духовку и запекать фаршированную корейку в течение 15-20 мин. Затем снизить температуру до 180° и запекать еще 30 мин., периодически поливая мясо выделяющимся соком.

Перед подачей нарезать запеченную корейку на порционные кусочки.

НАШ СОВЕТ:

Таким же способом и такими же ингредиентами можно нафаршировать и свиную корейку с ребрышками. В мясной части свиной корейки нужно будет сделать не прямой надрез, а надрез в виде спирали, так как объем мяса в свиной корейке гораздо больше.





калорийность
Высокая
количество порций
6
время приготовления
30 мин.

Наталья КАЗАЧКОВА,
г. Владимир

Свинина по-румынски

ЧТО НУЖНО:

Мякоть свинины – 800 г, томатная паста – 2 ст. л., сыр – 100 г, яйцо – 2 шт., растительное масло – 200 г, мука пшеничная – 3 ст. л., зелень укропа и петрушки рубленая – 2 ст. л., перец красный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мясо нарезать порционными кусками, отбить,

посолить, поперчить. Яйца смешать с томатной пастой, солью, мукой, частью тертого сыра, зеленью.

2. Мясо запанировать сначала в муке, затем в приготовленной смеси и обжарить на растительном масле до готовности.

3. При подаче посыпать мясо оставшимся тертым сыром. На гарнир подать картофельное пюре или отварные овощи.



калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
45 мин.

Т.Ю. УРУСОВА,
г. Саратов

Курица с фруктами

ЧТО НУЖНО:

Филе куриное – 2 шт., масло сливочное – 2 ст. л., майонез – 1 ст. л., мед – 2 ст. л., сливки – 2 ст. л., горчица готовая – 2 ст. л., перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

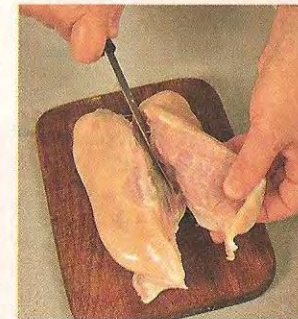
1. Куриные филе посолите, поперчите. Смешайте горчицу, мед и сливки.

2. Куриные филе обмакните в горчичную смесь, оставьте в маринаде на 30 мин. Достаньте филе из маринада и обжаривайте на сливочном масле до готовности. Нарежьте филе тонкими ломтиками.

3. Очистите киви от кожицы. Уложите ломтики курицы, оформите киви, виноградом и зеленью.

4. К оставшейся горчичной смеси добавьте

майонез, подогрейте. Полейте горчичным соусом курицу.





Цимес по-тверийски

калорийность
средняя
количество порций
8
время приготовления
1 ч

Алевтина ТАБОЛИЧ,
г. Новокуйбышевск
Самарской обл.

ЧТО НУЖНО:

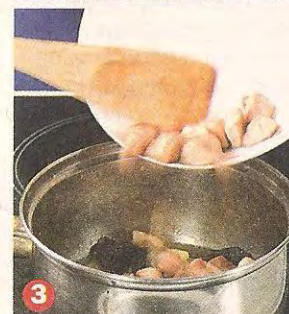
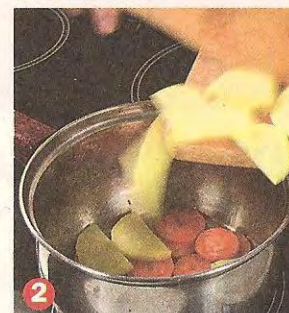
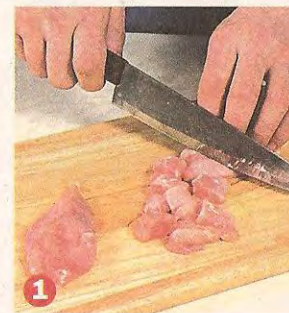
Мякоть курицы – 1 кг, картофель – 700 г, морковь – 500 г, масло топленое – 4 ст. л., изюм без косточек – 1/2 стакана, чернослив – 200 г, сахар – 2 ст. л., корица молотая – 1/3 ч. л., соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мякоть курицы нарежьте небольшими аккуратными кубиками. Затем обжарьте в сотейнике на части топленого масла до образования румяной корочки. Переложите на тарелку.

2. На оставшемся топленом масле обжарьте морковь, нарезанную кружочками. Очищенный картофель нарежьте крупными ломтиками и уложите в сотейник. Добавьте в сотейник столько воды, чтобы она покрыла морковь и картофель. Тушите овощи до полуготовности.

3. Изюм тщательно промойте и положите в сотейник. Чернослив освободите от косточек и добавьте в сотейник. Положите в сотейник кусочки курицы. Тушите до готовности мяса. Смесь посыпьте корицей и сахаром. Посолите. Закройте сотейник крышкой, тушите цимес до готовности на слабом огне.



КСТАТИ:

Цимес – еврейское национальное блюдо. Это традиционное угощение, такое же популярное, как фаршированная рыба или картофельный кугель.

Чаще всего цимес – это запеченное блюдо из овощей и сухофруктов, хотя иногда в него добавляют свежие яблоки и груши. В некоторые цимесы входит мясо, и его можно подавать как основное блюдо, а не гарнир.

Цимес легко приготовить, для него не нужны какие-то особые, редкие или дорогие продукты. Чаще всего цимес готовят с морковью и медом, но существует также рецепт картофельного цимеса, а также с черносливом и курагой.

Кстати, слово «цимес» из кулинарных терминов быстро перешло в простую речь. И на русском, и на идише, и на иврите «цимес» – нечто особенное, вкусное, пикантное. И когда хочется подчеркнуть, выделить главную деталь в рассказе, мы восклицаем: «Вот в этом – самый цимес!»

Готовить цимес лучше всего в кастрюле с толстым дном, чтобы в готовом блюде все составляющие достигли нужной стадии готовности одновременно.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

А.А. НИАНОВА,
г. Липецк

Мясо по-королевски

ЧТО НУЖНО:

Свинина (мякоть) – 450 г, кукуруза молодая, консервированная в початках – 450 г, масло растительное – 1 ст. л., херес сухой – 1 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., мука пшеничная – 1,5 ч. л., соль – 1 ч. л., фасоль стручковая зеленая – 50 г, грибы (шляпки консервированные) – 425 г, сахар – 2 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Тщательно смешайте херес и соевый соус с 1 ч. л. пшеничной муки. Добавьте нарезанную очень тонкими ломтиками свинину и перемешайте так, чтобы мясо целиком покрылось смесью.
2. Свинину поджарьте на растительном масле, помешивая, пока она слегка не подрумянится. Добавьте кукурузу, соль и обжаривайте, помешивая, еще 30 сек. Затем

положите фасоль и грибы и готовьте 1 мин. Посыпьте сахаром.

3. Оставшуюся муку смешайте с 2 ч. л. воды до однородной консистенции, соедините со свиной и проварите, помешивая, до загустения.

4. Переложите готовое мясо вместе с кукурузой, фасолью и грибами на подогретое сервировочное блюдо и подавайте.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
40 мин.

Н.О. СУХАНОВА,
г. Череповец

Пельмени с печенкой и грибами

ЧТО НУЖНО:

Тесто пельменное – 1 кг, печенка говяжья – 400 г, грибы – 200 г, зеленый лук – 1 пучок, желтки яичные вареные – 4 шт., соус грибной – 1 стакан, растительное масло – 3 ст. л., перец белый молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

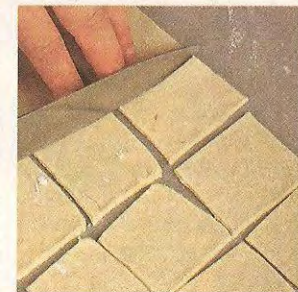
1. Для начинки печенку, грибы и лук нарежьте.

2. Печенку и грибы обжарьте на масле до готовности. Охладите. Пропустите через мясорубку с яичными желтками, добавьте часть лука, посолите и поперчите. Перемешайте.

3. Тесто раскатайте в тонкий пласт, нарежьте квадратами 5x5 см.

4. На каждый квадрат положите начинку, сформируйте пельмени и варите их в подсоленной воде до

готовности. При подаче посыпьте оставшимся зеленым луком, соус подайте отдельно.



Рулетики из индейки с сыром и перцем



Юлия ИГНАТОВА,
г. Вельск
Архангельской обл.

ЧТО НУЖНО:

Мякоть индейки – 650 г, сыр твердый – 120 г, сладкий перец красный – 1 шт., грудинка копченая – 100 г, мука пшеничная – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., сливки густые – 2 ст. л., аджика – 2 ч. л., зелень петрушки рубленая – 2 ст. л., соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мякоть индейки пропустите два раза через мясорубку. Добавьте к фаршу пассерованную муку, яйцо, соль, перец, сливки и тщательно перемешайте.

2. Для начинки сыр натрите на крупной терке, хорошо перемешайте с нарезанными кубиками сладким перцем и грудинкой, зеленью и аджикой.

3. Из подготовленного фарша сформируйте 4 одинаковых лепешки, на середину каждой уложите начинку. Соединив края, придайте изделиям форму рулетов. Выложите рулеты на противень, смазанный маслом, сделайте в каждом несколько проколов. Запекайте рулеты 20-30 мин. при 200-220°. При подаче оформите зеленью петрушки и маринованными овощами.



КСТАТИ:

К рулетикам можно подать соус.

• Яблочный

Очистите 500 г яблок, нарежьте кубиками, залейте водой, чтобы покрыла яблоки, добавьте корицу и соль по вкусу. Яблоки проварите до мягкости, разотрите в пюре, добавьте 1 ч. л. готовой горчицы.

• Сметанный

1 крупную луковицу очистите, нашинкуйте. 1 морковь очистите, натрите на мелкой терке и обжарьте вместе с луком на растительном масле. 2 стакана куриного бульона доведите до кипения, посолите по вкусу, добавьте в него овощи, томите на малом огне 20 мин. За 5 мин. до готовности добавьте 1 ст. л. сметаны и лавровый лист.

• С киви

Вскипятите 1 стакан апельсинового сока, добавьте в него 2 мелко нарезанных киви, проварите на малом огне 10 мин. Постепенно добавляйте 1 ст. л. крахмала, варите еще 3 мин.

• С медом

Тщательно смешайте 1 ст. л. жидкого меда, 1 ст. л. горчицы, 1 ч. л. коньяка, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
35 мин.

Рыба пикантная

Елена МЯСНИКОВА,
г. Смоленск

ЧТО НУЖНО:

Рыба – 1,5 кг, вода или молоко – 100 мл, яйцо – 2 шт., мука пшеничная – 5 ст. л., зелень петрушки рубленая – 2 ст. л., майонез – 4 ст. л., чеснок – 4-5 зубчиков, орехи грецкие – 120 г, масло кунжутное – 1 стакан, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рыбу разделайте на филе с кожей без костей

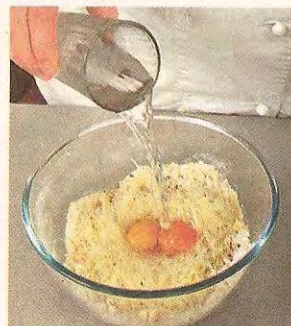
и нарежьте его порционными кусками.

2. Каждый кусок нарежьте посередине и вложите в него начинку из смеси измельченных орехов, зелени, чеснока и майонеза.

3. Для кляра взбейте яйца с водой и солью, добавьте муку и перемешайте. Кусочки рыбы обмакните в кляр и обжарьте в разогретом масле.

4. При подаче гарнируйте

картофелем, овощами, оформите лимоном и зеленью.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

Семга, запеченная с кабачками

Диана КАЙРА,
г. Воронеж

ЧТО НУЖНО:

Семга (филе) – 500 г, кабачки – 300 г, зелень петрушки рубленая – 2 ст. л., сухари панировочные – 2 ст. л., мука пшеничная – 2 ст. л., масло растительное – 3 ст. л., перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

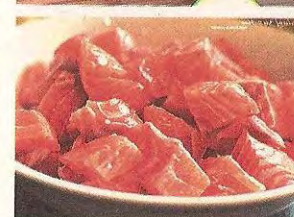
1. Кабачки нарежьте ломтиками, запанируйте в

муке и обжарьте на части масла.

2. В форму, смазанную маслом, выложите нарезанные кусочками филе, кабачки, посолите, поперчите, посыпьте зеленью.

3. Сверху уложите подготовленные ломтики кабачка, посыпьте их сухарями и полейте маслом.

4. Запекайте до образования золотистой корочки. При подаче оформите соусом.



калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
40 мин.



Жанна ПАВЛОВА,
г. Самара

Креветки в йогуртовом соусе

ЧТО НУЖНО:

0,5 кг очищенных креветок, 200 г натурального йогурта, 2 зубчика чеснока, пучок кинзы, 2 ч. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. кайенского перца, соль по вкусу, оливковое масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Креветок вымыть и обсушить. Смешать 1 ст. л. оливкового масла и 1 ч. л.

лимонного сока, добавить немного соли. Полить этой смесью креветок, перемешать и оставить на 20 мин.

2. Кинзу вымыть, обсушить и мелко нарезать. Зубчики чеснока очистить, раздавить лезвием ножа и мелко нарубить. В мисочке соединить кинзу, чеснок, кайенский перец, влить оставшийся лимонный сок, добавить натуральный йогурт и пере-

мешать. Соус посолить по вкусу.

3. Разогреть сковороду без добавления масла, выложить креветок и обжарить их, помешивая, в течение 2-3 мин. Накрыть сковороду крышкой, выключить огонь и дать постоять примерно 5 мин. При подаче выложить креветок на тарелку и полить йогуртовым соусом. В качестве гарнира можно подать отварной рис.



Галина ГЛАДКОВА,
г. Ставрополь

Рыба по-сицилийски

ЧТО НУЖНО:

Рыба крупная (судак, сазан, горбуша) – 1,5 кг, лук – 2 шт., картофель – 3 шт., кабачки – 2 шт., шампиньоны – 130 г, растительное масло – 4 ст. л., вода – 1/2 стакана, лимон – 1/2 шт., перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рыбу очистить и выпотрошить, сделать косые

надрезы с обеих сторон тушки.

2. Вложить в разрезы по половине ломтика лимона.

3. Подготовленную рыбу уложить на смазанный маслом противень, вокруг разложить лук, нашинкованный кольцами, картофель и кабачки, нарезанные кубиками, сверху – тонкие ломтики грибов.

4. Посолить, поперчить, полить маслом, подлить

немного воды и запекать в духовке при температуре 250-280° до готовности.



калорийность
низкая
количество порций
22
время приготовления
60 мин.



Печенье с оливками

М.А. СВИРИДОВА,
г. Калуга

ЧТО НУЖНО:

1 желток, 50 г твердого сыра, 125 г маргарина, 1 стакан муки, 1 пакетик разрыхлителя, 1 ст. л. паприки, 15 оливок без косточек, 2-3 ст. л. кунжута, сахар, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Маргарин нарезать и смешать с натертым сыром. Добавить молотую паприку, сахар и соль по

вкусу. Всыпать просеянную муку с разрыхлителем и замесить тесто. Сформовать из теста шар, обернуть его пищевой пленкой и поместить в холодильник на 30 мин.

2. Раскатать тесто в пласт около 0,5 см и вырезать из него кружочки диаметром 5 см (можно использовать формочки для печенья или стакан подходящего диаметра).

3. На каждый кружочек по-

местить половинку оливки срезом вниз, приподнять края кружочков и обернуть ими оливку, плотно прижимая тесто. Придать печенье форму невысокой круглой башенки. Из обрезков теста также приготовить печенье. Выложить печенье на противень, смазать взбитым желтком и посыпать кунжутом. Выпекать печенье около 15 мин. в разогретой до 180° духовке.

калорийность
средняя
количество порций
3
время приготовления
1 ч 20 мин.



Т.И. ПЕТУНИНА,
г. Краснодар

Ананас с банановым кремом

ЧТО НУЖНО:

1 небольшой ананас, 3 банана, 1/4 стакана сметаны (20%), 1/2 стакана коньяка или бренди, 1 ст. л. сахарной пудры, 50 г черного шоколада, ванилин на кончике ножа.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Ананас очистить, нарезать кружочками, положить в миску и залить бренди. К ананасу до-

бавить сахарную пудру и оставить на час в прохладном месте, чтобы он хорошо пропитался коньяком.

2. Спелые бананы очистить от кожуры и размять вилкой в пюре.

3. В банановое пюре сразу же добавить сметану и ванилин и размешать. Ананас вынуть из коньяка, обсушить бумажной салфеткой и положить на десертную тарелку (края ананасового круж-

ка можно фигурно вырезать). На ананас горкой выложить банановый крем, сверху обильно посыпать тертым темным шоколадом.

НАШ СОВЕТ:

Чтобы банановое пюре не очень сильно потемнело, его можно сразу же смешать с лимонным соком, а потом добавить сметану.



Мешочки с яблоками и изюмом

калорийность высокая
количество порций 6
время приготовления 50 мин. + замачивание

Любовь НЕВЗОРОВА,
с. Краснокумское
Ставропольского края

ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 125 г, яйцо – 2 шт., молоко – 125 мл, вода минеральная – 125 мл, масло топленое – 1 ст. л., сахар – 1 ст. л., соль – 1 щепотка, яблоки – 5 шт., ром – 3 ст. л., изюм – 3 ст. л., сахар – 1 ст. л., цедра, нарезанная соломкой – от 1 лимона.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для теста яйца, молоко, минеральную воду, соль, сахар, соедините, постепенно введите муку и взбейте до однородной массы. Оставьте тесто на 30 мин.

Тесто выкладывайте небольшими порциями на разогретую сковороду и жарьте блинчики на масле до золотистого цвета.

2. Изюм замочите в роме на 1 ч, затем ром слейте. Яблоки, очистив от кожицы и сердцевин, нарежьте дольками, припустите, помешивая, затем остудите, добавьте изюм и сахар. Цедру бланшируйте в кипящей воде, добавьте к яблокам.

3. В центр блинчика выложите начинку и придайте форму мешочка. Перевяжите мешочки полоской цедры и прогрейте в духовке. При подаче посыпьте мешочки сахарной пудрой.



КСТАТИ:

• После подхода теста, перед тем как печь, добавьте в него для вкуса немного сливочного масла (20-25 г на 3 стакана муки).

• Блинное тесто на всех стадиях тщательно вымешивайте: комочки в нем недопустимы.

• Если муку для блинчиков разводить в соленой воде, комочков не будет.

• Не переборщите с солью и сахаром: кладите точно по рецепту. Пересоленное тесто плохо бродит, и блин получается бледным. От избытка сахара тесто становится твердым.

• Прежде чем взбивать белки, протрите внутреннюю стенку посуды лимоном – белки взобьются легче, и масса получится пышной. Чтобы пена была устойчивой, можно добавить несколько капель лимонного сока.

• Сковороду для жарки блинов сначала посыпьте солью, протрите тряпочкой и лишь после этого наливайте масло и тесто.

• Обычно блин прожаривается с двух сторон за 2 мин.

• Если в середине блина образуются пузыри, значит, тесто не добродило: поставьте его в теплую воду еще на некоторое время.

• Если блин рвется, когда вы его переворачиваете, добавьте муку и яйцо.

калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
45 мин.



Елена ЗЕЛЕНСКАЯ,
г. Кемерово

Пирог яблочный «Нежность»

ЧТО НУЖНО:

Яблоки – 4 шт., яйцо – 3 шт., мука пшеничная – 1 стакан, сахар – 1/2 стакана, сахарная пудра – 1 ст. л., корица – 1 ч. л., сметана – 3 ст. л., масло сливочное – 100 г, орехи рубленые – 50 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яблоки очистить, нарезать дольками и соединить со сметаной.

2. Яичные желтки отделить от белков, растереть с половиной нормы сахара, добавить муку и взбитое масло.

3. Тесто раскатать и поместить на дно формы, сверху разложить яблоки, посыпать смесью корицы и сахарной пудры. Выпекать 20-25 мин.

4. Взбить белки с оставшимся сахаром до устойчивой пены. На поверхность пирога выложить

белковую массу и запечь в духовке еще 5-7 мин. Остудить. Боковую поверхность пирога смазать взбитым белком и присыпать орехами.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
1 ч 20 мин.



Н.О. ГАЗИЗОВА,
г. Казань

Пирог с творогом и рисом

ЧТО НУЖНО:

Изюм – 2 ч. л., рис – 50 г, творог – 350 г, сахар – 100 г, желток яичный – 2 шт., яйцо – 2 шт., масло сливочное – 40 г, сметана – 100 г, ванилин на кончике ножа, мука пшеничная – 200 г, сода пищевая – 1 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Из масла, сметаны, пшеничной муки, соды,

половины нормы яиц и сахара замесите тесто и поставьте его в холодильник на 15-20 мин.

2. Протертый творог соедините с вареным рассыпчатым рисом, оставшимися яйцами и сахаром, ванилином, изюмом и тщательно перемешайте.

3. Тесто раскатайте в пласт толщиной 0,7 см, разрежьте его на два

равных прямоугольника. Один уложите на противень, смазанный сливочным маслом и посыпанный мукой. На середину пласта уложите начинку, накройте другим пластом теста, края защипните.

4. Верх пирога смажьте взбитым желтком, сделайте несколько небольших проколов и выпекайте пирог в духовке при 200° до готовности.

Ананасовый торт

калорийность
низкая
количество порций
12
время приготовления
1 ч 10 мин. + охлаждение

Екатерина СЕМЕНОВА,
г. Раменское
Московской обл.

КСТАТИ:

• **Кексы с ананасами**
2 стакана муки, 3/4 стакана сахара, 1 яйцо, 60 мл растительного масла, 250 г сметаны, 100 г грецких орехов, маленькая банка консервированных ананасов (около 500 г), 1 пакетик разрыхлителя, щепотка соли, сахарная пудра.

Взбить сахар, яйцо, масло и сметану. Добавить соль, муку и разрыхлитель, перемешать. Добавить измельченные орехи и кусочки ананасов. Разложить тесто по смазанным маслом формочкам. Выпекать в духовке при 200° 20-25 мин. Готовые кексы посыпать сахарной пудрой.

• **Пирог с ананасами**
170 г сливочного масла, 150 г сахара, 3 яйца, 250 г муки, 1,5 ч. л. разрыхлителя, консервированные кольца ананаса.

Масло растопить, перемешать все ингредиенты, чтобы получилось однородное тесто. Форму смазать сливочным маслом, распределить колечки ананасов, в каждое колечко, по желанию, можно вставить вишню. Залить тестом и выпекать в духовке при 180° 45 мин. Вынуть пирог из духовки, слегка остудить, перевернуть на блюдо вверх дном.

ЧТО НУЖНО:

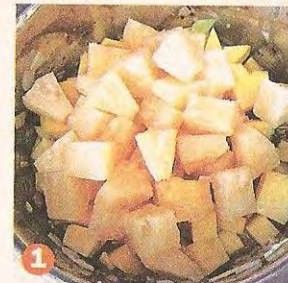
Орехи грецкие рубленые – 3 ст. л., желатин – 16 г, сливки густые – 1 стакан, цедра и сок 1/2 лимона, ванильный сахар – 1 ст. л., масло сливочное – 150 г, ананасы консервированные – 750 г, творог – 500 г, сахар: 2 ст. л. – для коржа, 3/4 стакана – для начинки, 4 ст. л. – для оформления, сухари панировочные – 1,5 стакана, конфитюр – 1 ст. л., мята.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сухари измельчите. Затем смешайте с сахарным песком, маслом и выложите в форму. С ананасов слейте сироп, половину нарежьте мелкими кубиками.

2. Тщательно замесите однородную массу из творога, сахара, ванильного сахара, лимонной цедры с добавлением сиропа. В конце добавьте нарезанные ананасы. Взбейте сливки в крутую пену.

3. Замочите желатин в холодной кипяченой воде, затем, помешивая, распустите на водяной бане. И то, и другое добавьте в творожную смесь. Разъемную форму наполните приготовленной массой, разровняйте и поставьте в холодильник на 2-3 ч. Смажьте край торта конфитюром, посыпьте орехами, затем оформите торт оставшимися ананасами.





калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
15 мин.

Десерт с шоколадом

Анна НАДЕЖДИНА,
г. Уфа

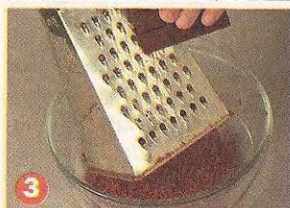
ЧТО НУЖНО:

Шоколад тертый – 8 ст. л.,
грецкие орехи измель-
ченные – 1 стакан, бе-
зе – 300 г, сливки густые –
1 стакан, сахар – 3 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Бе-зе раскрошить. Сливки взбить.
2. Сахар и орехи про-греть, помешивая, на ма-лом огне до золотистого цвета.

3. Ингредиенты выло-жить слоями в высокие бокалы. Украсить тертым шоколадом.



калорийность
высокая
количество порций
8
время приготовления
1 ч 15 мин.

Кекс по-венски

Юлия СКАЧКОВА,
г. Курск

ЧТО НУЖНО:

1 стакан муки, 3/4 стакана сахара, 1/2 пакетика разрыхлителя теста, 4 яйца, 150 г молотого миндаля, 2 ст. л. сметаны, цедра 1 апельсина, цедра 1 лимона, 100 г растопленного сливочного масла. Для сиропа: 200 мл – апельсинового сока, 50 мл – лимонного сока, 100 г – сахар. Для глазури: 200 г горького шоколада, 100 г

сливочного масла, 1 ст. л. какао-порошка.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйца взбить с сахаром до увеличения массы в 3-4 раза. Добавить цедру, сметану, перемешать. Добавить муку, миндаль и разрыхлитель в яичную смесь. Влить растоплен-ное масло, перемешать.
2. Форму смазать мас-лом. Вылить тесто в фор-

му и поставить в духовку при 170°. Выпекать 30-40 мин.

3. Апельсиновый и ли-монный сок перелить в сотейник, добавить са-хар, довести, до кипения, снять с огня. Кекс нако-лоть по всей поверхности зубочисткой, залить си-ропом. Дать пропитаться.
4. Масло и шоколад рас-топить. Добавить какао. Кекс извлечь из формы, украсить глазурью.

Яблочки в «кафтанчиках»

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

Ю.Б. САЖИНОВА,
г. Ахтубинск
Астраханской обл.

ЧТО НУЖНО:

500 г слоеного теста, 8 яблок (среднего размера),
8 ч. л. малинового джема, 1 яйцо, 2 ст. л. миндаля,
2 ст. л. сахарной пудры.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и положить внутрь каждого яблока по 1 ч. л. малинового джема.

2. Слоеное тесто раскатать и разрезать на 8 квадратов. На середину каждого квадрата положить яблоко и аккуратно завернуть его в тесто, собрав углы квадрата над яблоком в виде мешочка. Хорошо сжать края.

3. Яблоки разложить на застеленный пергаментом противень. Поверхность слоеного «кафтанчика» смазать взбитым яйцом и посыпать рубленым миндалем. Выпекать в предварительно разогретой до 220° духовке в течение 25 мин. до образования золотистой корочки.

Готовые горячие яблоки посыпать сахарной пудрой и слегка остудить перед подачей.



КСТАТИ:

• Яблоки в тесте

Яблоки – 800 г, сахар для яблок – 2 ст. л., для теста – 2 ст. л., мука – 200 г, яйцо – 4 шт., молоко – 200 мл, сметана – 50 г, соль по вкусу, растительное масло, сахарная пудра.

Желтки растереть с сахаром, добавить соль, сметану, муку, размешать. Массу развести молоком. Белки взбить в густую пену и ввести в тесто. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать кружочками толщиной 0,5 см и посыпать сахаром. Каждый кружочек обмакнуть в тесто и поджарить в кипящем масле до образования золотистой корочки. Готовые яблоки уложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

• Яблоки с медом

Яблоки – 4 шт., мед – 4 ст. л., сахар – 2 ст. л., корица – 1/2 ч. л., сливочное масло – 50 г.

Смешать мед и масло, разогреть на водяной бане. Из яблок вынуть сердцевину (прорезать не до конца). Яблоки выложить в форму, присыпать их смесью сахара и корицы, в середину залить смесь меда с маслом. Поставить в духовку при 180° на 15 мин. (или в СВЧ).

Огуречный лимонад

калорийность средняя
количество порций 4
время приготовления 20 мин. + охлаждение

ЧТО НУЖНО:

1 стакан воды, 100 г сахара кусочками, 2-3 небольших огурца, сок 6 лимонов, мороженое для подачи.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Приготовьте сироп, смешав воду и сахар в кастрюле на среднем огне; нагревайте, пока смесь не дойдет до точки кипения, а сахар не растворится. Поставьте в холодильник на 30 мин., или пока не охладится.

Огурцы нарежьте ломтиками, положите в блендер или кухонный комбайн; измельчите до пюреобразного состояния. Вылейте мякоть огурцов в мелкое сито, установленное над миской, чтобы жидкость в него стекла; дайте постоять, пока у вас не получится примерно 200 мл жидкости из огурцов (или отожмите в куске марли).

2. Смешайте сахарный сироп, огуречный сок и лимонный сок в кувшине. Подавайте на стол холодным, со льдом или шариком мороженого.

Г.Н. БУДЫЛИНА,
г. Мешовск Калужской обл.



Эгг-ног с какао

ЧТО НУЖНО:

Молоко – 1150 мл, яйцо – 6 шт., сахар тростниковый – 50 г, ванильный стручок – 1 шт., вишня – 20 шт., бренди – 200 мл, какао-порошок по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В сотейнике смешайте молоко, яйца, сахар и ваниль. Нагревайте, не давая кипеть, пока масса слегка не загустеет.

2. Вишню без косточек (можно замороженную) выложите на дно кружек.

3. Разлейте бренди по кружкам, залейте эгг-ногом. Посыпьте какао.

калорийность средняя
количество порций 8
время приготовления 15 мин.

З.Ю. ШЛЫКОВА,
г. Ульяновск



Игристый фруктовый коктейль

ЧТО НУЖНО:

Сок клюквенный – 1/2 стакана, шампанское игристое или белое вино – 3 стакана, мандарины без косточек – 2 шт., малина – 1/2 стакана, гранат – 1 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Разрежьте гранат и извлеките зерна. Очистите мандарины от корки.

2. Смешайте зерна граната, малину, мандарины и измельчите. Залейте соком. Процедите и охлаждайте 8 ч.

3. Наполните бокалы фруктовым пюре наполовину, долейте шампанское, перемешайте.

калорийность низкая
количество порций 4
время приготовления 20 мин. + охлаждение

И.Ю. БАРАНОВА,
г. Тула



Кардамоновая настойка

ЧТО НУЖНО:

Водка – 500 мл, кардамон – 1 ч. л., сахар – 200–300 г, вода – 500 мл.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Коробочки кардамона залейте водкой и настаивайте в теплом месте несколько дней.
2. Настойку процедите, добавьте к ней холодную кипяченую воду.
3. Всыпьте сахар и помешивайте настойку до тех пор, пока он полностью не растворится. Затем разлейте настойку по бутылкам и закупорьте их. Храните бутылки с настойкой в прохладном месте.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Кардамон – один из лучших стимуляторов пищеварительной системы, исключительно эффективно выводит и очищает организм от токсинов и шлаков.

Марина БЕЛОВА,
г. Тутаев
Ярославской обл.

Чай с пряностями и мятой

ЧТО НУЖНО:

Гвоздика – 3 бутона, семена кумина – 1 ч. л., кориандр – 1 ч. л., мускатный орех молотый, корица молотая, кардамон молотый, имбирь молотый – по 1/3 ч. л., молоко – 3 стакана, вода – 3 стакана, мята – 1 веточка, мороженое.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В кипящую воду добавьте пряности, травы и молоко.
2. Варите на слабом огне 5 мин., накройте крышкой и дайте настояться.
3. Настой процедите, разлейте по чашкам. Подавайте с мороженым.

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

Марина ПЕТУХОВА,
г. Калуга

Компот из яблок с клубникой

ЧТО НУЖНО:

Яблоки – 3 шт., клубника – 200 г, сок апельсиновый – 100 мл, сахарная пудра – 3 ст. л.

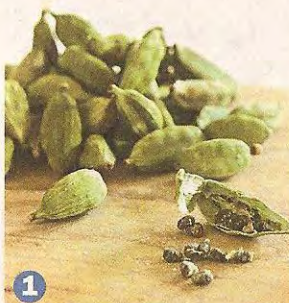
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яблоки вымойте, обсушите, очистите, нарежьте небольшими ломтиками и положите в кастрюлю с сахаром и соком. Прогрейте на небольшом огне.
2. Клубнику промойте и разрежьте пополам. Положите в сироп с яблоками, варите 3 мин. Охладите.
3. Подавайте с печеньем.

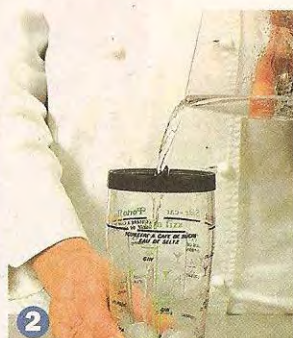
калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
20 мин.

И.Т. АЛЬГАШЕВА,
г. Тверь

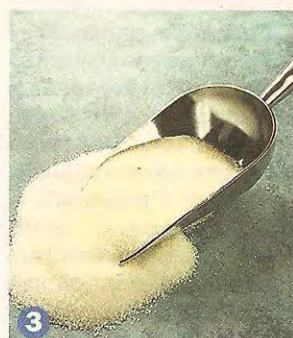
калорийность
низкая
количество порций
10
время приготовления
15 мин. + настаивание



1



2



3

Коктель «Маргарита» с клюквой

ЧТО НУЖНО:

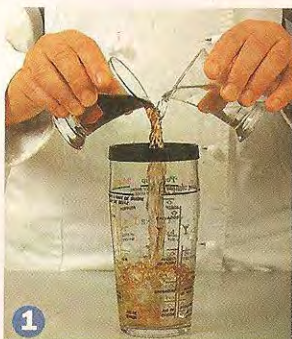
50 мл текилы, 15 мл «Трипл-сек» (ликер из цедры апельсинов), 25 мл клюквенного сока, 25 мл яблочного сока, сок 1/4 апельсина, лед. Для украшения бокала: 1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, цедра одного апельсина.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В шейкер влейте все ингредиенты для коктейля, положите лед.
2. Хорошо взбейте. Налейте напиток в охлажденный бокал, ободок которого украшен каймой из цедры.
3. Для украшения ободка смочите край бокала ликером, опустите в смесь соли, сахара и натертой апельсиновой цедры. К коктейлю можно подать дополнительный гарнир: нарезанное ломтиками или кружочками яблоко (до подачи держите в чашке с водой, подкисленной соком 1/2 лимона или лайма).

Наталья БУЙКО,
г. Екатеринбург

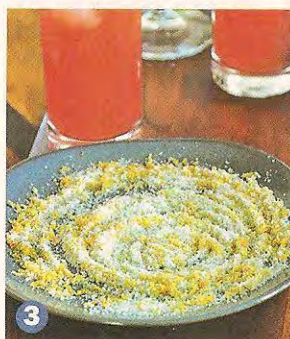
калорийность
низкая
количество порций
1
время приготовления
10 мин.



1



2



3



Антон НЕВОЛЬСКИЙ,
ведущий рубрики

И вкус, и аромат

Сейчас в магазине продают очень много разных сушеных грибов. А будут ли они на вкус как свежие?

А.Л. ВАНЧИНОВА,
г. Петрозаводск

Сушеным грибам можно вернуть вкус и аромат, если перед приготовлением замочить их на несколько часов в свежем молоке, предварительно добавив в него щепотку соли. После этого молоко слить, а грибы использовать для супа или жаркого.

Торт станет сочнее

Что делать, если испеченный медовый торт оказался суховатым? Можно ли его как-то «увлажнить»?

С. СЕРГЕЕВА, г. Пенза

Если торт получился сухой не потому, что вы его передержали в ду-

ховке, советую в следующий раз добавить к компонентам больше масла или яблочное пюре.

Что же касается испеченного торта, для него можно приготовить медовый сироп, взяв 1 стакан воды, 1/3 стакана меда и немного лимонного сока. Смесь при помешивании доведите до кипения, несколько минут варите на слабом огне, охладите. Затем, пока торт еще теплый, пропитайте его этим сиропом.

Большая чистка

Очень люблю цветную капусту, но в ней часто попадают насекомые. Есть ли эффективный способ избавиться от них, чтобы не вымывать каждую соцветие?

Анна РАССКАЗОВА,
г. Санкт-Петербург

Положите кочан цветной капусты в емкость, залейте водой таким образом, чтобы она полностью покрыла капусту, и оставьте на час. Затем промойте кочан два раза и разделите на соцветия. После этого снова опустите на час в воду.

Совет про омлет

Недавно была в ресторане, где нам подали потрясающий омлет (без наполнителей, только из яиц и молока) на сковороде. Он был высокий (7-8 см) и пористый, причем не оседал до конца обеда. Я пробовала сделать такой

же дома — отделяла желтки от белков, взбивала по отдельности, соединяла, но ничего не вышло. Помогите, пожалуйста, приготовить тот самый омлет из ресторана.

Е.Н. ЗАХАРОВА,
г. Москва

Есть много рецептов приготовления такого омлета. Приведу рецепт классического французского омлета-суфле: взбейте 4 яйца в течение 15 мин. с помощью миксера. Затем добавьте 50 мл взбитых сливок и перемешайте. Далее переложите массу на смазанную сливочным маслом сковородку, доведите до готовности на среднем огне. Подавайте омлет к столу, не перекладывая на тарелку.

Солим «вдогонку»

Как солить кашу, если ее забыли посолить, а вся жидкость уже выпарилась?

Ю. СВНЕШНИКОВА,
г. Уфа

Хочу напомнить, что по правилам все блюда рекомендуется солить в конце, так как в этом случае в продуктах лучше сохраняются питательные вещества. Если же вы забыли посолить кашу — растворите необходимое количество соли в 1/4 стакана горячей воды, а затем через ситечко пролейте на готовую кашу, перемешайте и оставьте ненадолго томиться.



Мария ЗАЙЦЕВА,
врач-диетолог

✉ Скажите, какое количество пива можно пить в неделю, чтобы не поправляться? Очень люблю этот напиток, но заметил, что у меня уже начал расти живот...

Антон ГРИНЕВ, 27 лет,
г. Архангельск

Пиво – напиток довольно калорийный, к тому же содержащий пивные дрожжи. Их употребление в любом, даже самом незначительном количестве с годами влечет за собой увеличение веса.

✉ Меня все чаще и чаще беспокоит сухость во рту. Пью я достаточно, поэтому ума не приложу, почему меня мучает жажда?

Елена НОСОВА,
г. Смоленск

Одна из причин сухости во рту – сахарный диабет. Сухость во рту может быть также

вызвана нарушениями в деятельности иммунной, пищеварительной, эндокринной и нервной системы. Высушивают слизистую рта курение, злоупотребление алкоголем, длительный прием снотворных средств. Нужно непременно обратиться к врачу и выяснить причину сухости во рту, потому что этот неприятный симптом может привести к ухудшению процессов пищеварения, вызвать серьезные заболевания желудочно-кишечного тракта, а также пародонтоза, способствовать развитию кариеса.

✉ Каждую зиму происходит одно и то же: я набираю примерно 4-5 кг, хотя мой рацион остается без изменений. Да и фитнесом я занимаюсь регулярно. Весной и летом мне удается немного похудеть, а потом вновь начинается набор веса. Просто какой-то заколдованный круг! С чем это может быть связано?

Анна НЕВАРЕННЫХ,
г. Смоленск

Вам не о чем беспокоиться, Анна. Женский организм детородного возраста с наступлением холодов естественным образом набирает от 1 до 5 килограммов. Этот процесс естественен и заложен самой природой.

Весной лишние килограммы обязательно «растут» сами, поэтому не надо вмешиваться в этот процесс, голодая и изматывая себя занятиями спортом.

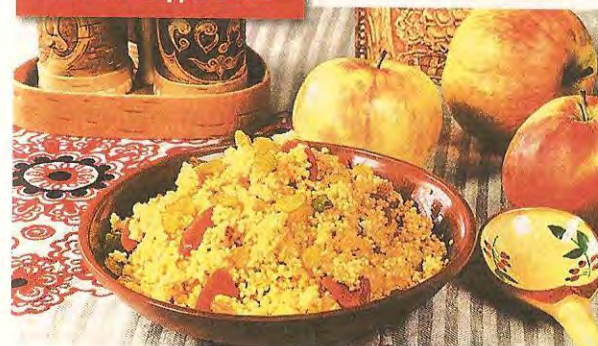
✉ Знаю, что белый сахар достаточно вреден, и стараюсь, где можно, заменять его медом. Но ведь мед – тоже высококалорийный продукт, поэтому мне хочется знать, сколько можно в день съедать меда, чтобы не набрать лишние килограммы?

Ольга ТОКАРЕВА,
г. Таганрог

Мед – очень полезный продукт и благодаря содержанию глюкозы, фруктозы, витаминов, минеральных веществ и ферментов оказывает общеукрепляющее действие на организм, хорошо влияет на процессы пищеварения, особенно при вялости кишечника.

Суточная доза меда для здорового человека не должна превышать 3 ст. л. при условии, что сахар и конфеты из рациона исключены (эту порцию лучше разделить на несколько приемов).

У некоторых людей с повышенной кислотностью мед, съеденный натощак, вызывает изжогу, поэтому его лучше добавлять в кашу, творог, молоко.



Крупа вместо таблеток

Знаете ли вы, что лучшим средством очищения организма от токсинов являются каши? Причем это не голословное утверждение, а научно доказанный факт. Ведь любая крупа – это клетчатка плюс множество органических кислот. Они-то, как магнит, и притягивают к себе тяжелые металлы, пестициды и прочий «мусор».

Конечно, не все каши обладают этим удивительным свойством. Крупы работают избирательно – какие-то на 100%, а какие-то – только на 20%, ведь в их состав входят разные кислоты.

• Для лучшего эффекта очищения каша должна находиться в вашем желудке долго – не менее 20 минут, поэтому наиболее полезна в этом отношении всем известная овсянка. Именно она выводит из организма максимальное количество токсинов – до 90%! Причем совершенно неважно, как вы ее сварите – на воде, молоке, с сахаром или без. Она выполнит свою работу в любом случае.

• А вот на органические примеси, содержащие хлор и фтор, лучше дей-

ствует каша из кукурузной крупы. Она прекрасно взаимодействует также с органической ртутью, входящей в состав протравы для зерна и неизбежно попадающей в уже готовый хлеб.

• Следующие по важности крупы – рис и гречка. Но вот как раз их приготовление требует особого подхода.

Рис лучше использовать бурый или длиннозерный и как можно дольше промывать его перед варкой холодной водой из-под крана. Это необходимо для того, чтобы вымыть из него крахмал, мешающий встрече токсинов и кислот, и тем самым ускорить процесс очищения. Кроме каши, можно приготовить рис по старинному китайскому рецепту (в этом

случае он увеличит свои сорбирующие свойства вдвое): рисовые зерна нужно промывать в течение семи суток, пока они не станут прозрачными, как стекло (т.е. полностью лишенными крахмала). Затем есть по 1 ст. л. в день в сыром виде.

• Свои тонкости есть и при приготовлении гречневой каши. Ее лучше не варить, а залить промытую крупу крутым кипятком (1:1) и, укутав, оставить в теплом месте.

• Не забывайте также о трех очень полезных крупах – пшенной, перловой и ячневой. Единственный их недостаток – они слишком долго варятся. Зато, например, ячневая крупа не только выводит из организма тяжелые металлы, но и защищает от рака!

Возможно, некоторым людям завтрак, состоящий из одной каши, покажется «тощим» – что ж, съешьте еще и бутерброд. Сорбирующим свойствам каши он не помешает. И все же в повседневном рационе старайтесь не есть одновременно с кашей белковые продукты, отдавая предпочтение углеводным.

Прекрасно также дополняют любую кашу курага, изюм, сухофрукты, топинамбур, сладкие яблоки, помидоры, баклажаны, оливки, мед.

Можно также провести лечебную очистительную диету, питаясь в течение недели одной кашей.

Зоя ЧИГИРИНСКАЯ

Восхитительные малютки

При слове «фрикадельки» всплывает в памяти традиционный суп с картошкой, луком и этими маленькими незамысловатыми изделиями. А ведь они гораздо вкуснее в виде второго блюда или горячей закуски – настолько вкуснее, что способны стать гвоздем вашей кулинарной программы!



Салат: 4 картофелины, 4 яйца, 1 соленый огурец, полбаночки зеленого горошка, зелень, майонез.

Нарежьте кубиками отваренную в мундире картошку, крутые яйца и огурец.

Добавьте горошек и фрикадельки, перемешайте, заправьте майонезом, украсьте ломтиками яйца и зеленью.

Фрикадельки: мясо курицы дважды пропустите с луком через мясорубку. Добавьте соль, белок, перемешайте, влейте 2 ст. л. воды и взбейте до однородного состояния. Сформируйте шарики и отварите в курином бульоне или на пару. Остудите.

Т.А. ГОРЬБИЛЕВА,
г. Минск (Беларусь)

Фрикадельки «Муромские»

300 г сухих грибов, 5 луковиц, 3 яйца, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, молотые сухари, перец, соль.

Грибы отварить, остудить и мелко нарезать. Поджарить на масле лук, смешать с грибами, добавить яйца, сметану, перец и соль. Сухарей подсыпать столько, чтобы легко было лепить из массы шарики. Отварить фрикадельки в грибном или овощном бульоне и подать либо как первое блюдо, либо с гарниром.

Н.Е. СЕМИНА,
г. Кострома

ложить на противне и запекать при 200° примерно 15 мин.

Сергей ПОТАПОВ,
г. Санкт-Петербург

Заливное «Нижегородское»

500 г говядины или телятины, 10 кусочков белого хлеба, 0,5 стакана молока, 3 яйца, 3 ч. л. растительного масла, пакетик желатина, мясной бульон, перец, соль.

Пропустите мясо через мясорубку, добавьте перец, соль, яйца, растительное масло и взбейте. Сформируйте фрикадельки и отварите. Предварительно замоченный желатин разведите в горячем бульоне, разлейте по формам, положите в них фрикадельки и поставьте на холод.

З.Г. ЛОБОВА, г. Кстово
Нижегородской обл.

Салат «Краковский»

Фрикадельки: 0,5 кг куриного мяса, 1 яичный белок, 1 луковица, соль.

Закуска по-французски
600 г говяжьего фарша без жира, оливковое масло, 6 ст. л. сухого белого вина, 2 яйца, 4 ст. л. бульона, панировочные сухари, 6 ст. л. тертого сыра, 2 веточки тимьяна, несколько листиков майорана, соль.

Смешайте мясо с сыром, яйцом, солью и рубленой зеленью. Сформируйте фрикадельки, обваляйте в сухарях и жарьте 5 мин. на оливковом (подсолнечное не подходит!) масле. Облейте фрикадельки вином и жарьте до готовности, время от времени поливая бульоном.

М.Г. БАРИНОВ, г. Калуга

Фрикадельки «Студенческие»

500 г рубленой постной говядины, 3 стакана тертого сыра чеддер, 1 стакан хлебных крошек, 0,5 ч. л. чеснока (порошок), перец, соль.

Приготовить из всех компонентов фарш, сформовать фрикадельки. Раз-



Елена МАЛЬЦЕВА,
ведущая рубрики

И еще одно большое достоинство перепелиных яиц – они хранятся не менее месяца при комнатной температуре, а в холодильнике – два месяца и дольше (такие свойства продукт приобрел благодаря присутствию в нем вещества лизоцима, обладающего антибактериальными свойствами).

• Выбирая яйца в магазине, обратите внимание на скорлупу – если на ней есть трещины, значит их неправильно хранили, и, скорее всего, большинство яиц в упаковке усохли и вот-вот станут крошиться (распознать бракованные экземпляры можно по весу).

• Многие уверены, что чем заметнее пятнистость на скорлупе, тем желток ярче, а яйцо, в свою очередь, полезнее. Это заблуждение. Даже одна и та же птичка может снести яйца с разными рисунками, а цвет желтка зависит от качества питания перепелки.

• При покупке обязательно обратите внимание на дату фасовки. Чем све-

Ай да малютки!

Перепелиные яйца меньше куриных, однако более полезные. Их даже рекомендуется употреблять сырыми, потому что они не бывают заражены сальмонеллезом и не вызывают аллергии. Да и холестерина в перепелиных яйцах почти нет. А если в сыром виде они вам не нравятся, варите их, запекайте или жарьте.

жее яйца, тем больше вероятность, что блюда с ними окажутся более полезными.

• Очень важно, в каком именно месте в магазине расположены упаковки с яйцами. По правилам они должны храниться в холодильнике отдельно, а не лежать на одной

ред приготовлением, а не заранее, так как вы сможете естественную защитную пленку на скорлупе, и яйцо может испортиться.

• Варите перепелиные яйца 2 мин., если хотите, чтобы они были всмятку, и 5 мин. – для того чтобы приготовить этот продукт вкрутую. Причем если даже переварить яйца или положить их в кипяток, скорлупа не треснет.

• Вареные перепелиные яйца можно хранить в холодильнике не более 7 дней, фаршированные – до 3 дней, салаты из яиц – до 4 дней.



Закуска к пиву

Перепелиные яйца сварить, очистить, смочить во взбитом яйце, затем обвалять в панировочных сухарях и обжарить в масле. Насадить на шпажки или разложить горкой на тарелке. Можно посыпать острым тертым сыром.

Гоголь-моголь

4-6 перепелиных яиц взбить с сахарной пудрой (сахаром), добавить по вкусу молоко или фруктовый сок.

полке с другими продуктами (мясо, рыба) – иначе через пористую скорлупу в них легко проникнут посторонние запахи и бактерии.

• Чтобы заменить куриное яйцо перепелиным, используйте следующую пропорцию: 5 перепелиных яиц по объему равны 1 куриному.

• Если яйцо кажется вам грязным, вымойте его пе-

▶ КОТЛЕТКИ «НЕЖНЫЕ»



Куриное филе – 0,5 кг, **луковица** – 1 шт., **майонез** – 2 ст. л., **мука** – 2 ст. л., **яйцо** – 1 шт., **соль, перец по вкусу, растительное масло** для жарки.

Мелко нарезать куриное филе, лук нарубить. Смешать, добавить по вкусу соль, перец, майонез и поставить в холодильник на 2-3 ч. Затем положить яйцо, муку, хорошо перемешать, сформовать котлетки. Жарить с двух сторон на растительном масле до золотистого цвета.

Наталья ГОРБАТЕНКО,
г. Волгодонск Ростовской обл.

▶ КАРТОШКА «ПОД ПАРУСАМИ»

На 2 порции: 4-5 шт. крупного картофеля, 8-10 кусочков сала (2 мм), 8-10 деревянных зубочисток, соль по вкусу, укроп (или любая зелень по вкусу) для украшения.



Картофель тщательно вымыть и, не очищая, разрезать пополам. Выложить в форму срезом вверх. Посолить, затем сделать «паруса» из сала, надев его на зубочистки (получится вкуснее, если сало будет с мясными прожилками), и воткнуть «паруса» в картошку. Поставить в духовку и за-

печь до готовности при 180°. При подаче посыпать мелко рубленой зеленью. Можно также приготовить это блюдо в микроволновке: выложить картошку с «парусами» на тарелку и поставить при максимальной мощности в СВЧ на 16 мин.

Татьяна МУРАВЬЕВА,
г. Манта (Эквадор)

▶ ПИЦЦА С КРЕВЕТКАМИ

Для теста: 250 г пшеничной муки, 4 г сухих дрожжей, по щепотке соли, сахара и манной крупы, 25 г маргарина, 1/2 стакана кипяченой теплой воды, сливочное масло для смазывания. Начинка: 10 мидий, 25 креветок, 1 небольшой кальмар, 1 небольшой помидор, 100 г твердого сыра с дырками, специи для пиццы, зеленый лук. Томатный соус: неполный стакан густой томат-пасты, 1 зубчик чеснока, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. рафинированного растительного масла, соль, черный молотый перец, специи для пиццы.

В теплой воде развести дрожжи и поставить в теплое место на 10 мин. Добавить остальные ингредиенты – сахар, манку, соль, растопленный маргарин. В последнюю очередь всыпать муку, замесить тесто, положить в полиэтиленовый пакет и оставить на 1 ч в теплом месте для подхода.

Для соуса очень мелко нарезать репчатый лук и чеснок, пару минут потомить его в масле на среднем огне, положить томат-пасту, тушить 5-7 мин.

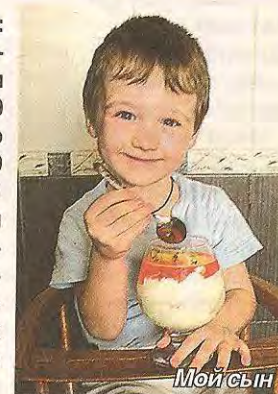


Сергей ЗАЙЦЕВ,
г. Артемовск
Донецкой обл. (Украина)

▶ ДЕСЕРТ «ФАНТАЗИЯ»

На 3 порции: 300 г творога, 150 мл сметаны, 100 г галетного печенья, 200 г сахара, 1 банан, 1 киви (для украшения), 1 пакетик желатина, 1 пакетик фруктового желе.

Творог тщательно протереть через сито или взбить в блендере, добавить сметану, сахар, хорошо перемешать. Залить желатин теплой водой и дать ему набухнуть. Затем распустить на водяной бане, вылить в творожно-сметанную смесь, размешать, туда же добавить мелко наломанное пе-



ченье. В креманки выложить первым слоем подготовленную массу, затем – нарезанный шайбами банан, затем снова творожную массу, поставить в холодильник. Когда десерт «схватится», приготовить желе согласно инструкции на упаковке и вылить его последним слоем на десерт. Снова поставить в холодильник для застывания. Перед подачей украсить дольками киви.

Татьяна ГУДКОВА,
г. Черкассы (Украина)

▶ БУЖЕНИНА «НЕЖНАЯ»

С в и н а (шея) – 1,5-2 кг, **морковь (большая)** – 1 шт., **головка чеснока (большая)** – 1 шт., **базилик, майоран, чесночная соль, карри, горчица (семена), перец черный горошком, растительное масло, рукав для запекания.**

Мясо хорошо промыть и обсушить. Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Чеснок разобрать на зубчики. Острым ножом сделать на мясе глубокие надрезы и нашпиговать его морковью и чесноком. Специи соединить, залить маслом, перемешать. Хорошо натереть маринадом мясо, оставить на 1 ч. Еще раз натереть мясо маринадом и поместить в рукав для запекания.

Поместить в форму, запекать в духовке при 200° 1 ч. Затем рукав сверху надрезать, развернуть и дать мясу подрумяниться 20-30 мин.

Сергей СУХАНОВ,
г. Санкт-Петербург



▶ ЗАПЕКАНКА «ЭКОНОМНАЯ»

Все ингредиенты я беру на глаз.

Вареную картошку размять в пюре с небольшим количеством легкого майонеза или сметаны, добавить соль и специи по вкусу. Половину массы выложить в форму, смазанную маслом, разровнять, смазать кетчупом или лечо, выложить начинку (например, жареный фарш, мелко нарезанную колбасу, мясные остатки, тертый сыр и пр.). Снова смазать кетчупом (лечо) и выложить оставшееся картофельное пюре. Запеканку можно также сверху посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 30 мин. при 200°.

Анна ЧУВИКОВА, г. Москва

▶ ПЕЧЕНЬЕ «ЯИЧНИЦА»



Мой внук Кирюша

Сливочное масло или маргарин – 100 г, сметана – 200 г, сахар – 2/3 стакана, яйцо – 2 шт., мука – 3-3,5 стакана, сода – 0,5 ч. л., лимонный сок – 1 ст. л., ванилин, 1 банка консервированных абрикосов (половинками).

Для глазури: 200 г сахарной пудры, 4 ст. л. лимонного сока.

Муку соединить с гашенной лимонным соком содой. Яйца взбить с сахаром, добавить размягченное масло и

перемешать, затем положить сметану, перемешать. В яично-сметанную смесь постепенно всыпать муку с содой и замесить некрутое тесто. Поставить тесто в холодильник на 2-3 ч.

Раскатать тесто в пласт толщиной 4-5 мм, вырезать небольшие круги (до 10 см в диаметре). Выложить заготовки на противень, застеленный пергаментом, выпекать в духовке при 180° 15-20 мин. Половинки абрикосов выложить на салфетку, дать стечь сиропу.

Для глазури смешать сахарную пудру с лимонным соком и смазать ею каждое печенье. В центр поместить по половинке абрикоса. Дать глазури застыть.

**О.Г. СИРУК, с. Дубровка
Житомирской обл. (Украина)**

▶ ШАШЛЫКИ В ТОМАТЕ

2 кг мяса, 1 кг репчатого лука, 0,5 кг помидоров, томатная паста или томатный сок (домашний), соль, специи для мяса.

Мясо нарезать средними кусочками, лук – кольцами. Уложить продукты в кастрюлю, посолить, присыпать специями. Выложить томатную пасту, перемешать и поставить под гнет при комнатной температуре на 2-3 ч. Затем переставить в холодильник. Помидоры нарезать кружочками, надеть на шампур, чередуя с кусочками мяса и лука. Запекать на углях до готовности (в первые минуты несколько раз поверните шампуры, чтобы на мясе образовалась корочка, иначе шашлык может потерять сочность.)

**Александра ОНИЩЕНКО,
г. Полтава (Украина)**



Мой брат

▶ САЛАТ В ПОМИДОРАХ



На 10 помидоров (чуть больше средних): шампиньоны свежие (или мясо) – 300-350 г, сыр «Российский» – 100 г, яйцо – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., зеленый горошек (заморозка или консервированный) – 100 г, майонез, соль, зелень петрушки, растительное масло.

Помидоры вымыть, обсушить, аккуратно срезать верхушку, ложкой вынуть мякоть, немного посолить внутри, по вашему желанию края можно сделать фигурными. Яйца отварить и натереть на мелкой терке. Огурец мелко нарезать или натереть на крупной терке. Шампиньоны нарезать небольшими кусочками и обжарить на подсолнечном масле вместе с нашинкованным луком до готовности. Сыр натереть на мелкой терке, если горошек замороженный, обдать его кипятком, воду слить. Петрушку вымыть, обсушить.

В помидоры выложить начинку слоями: 1-й слой – шампиньоны (мясо) с луком, 2-й слой – майонез; 3-й слой – огурцы (посолить), немного майонеза; 4-й слой – яйца, майонез; 5-й слой – зеленый горошек, майонез; 6-й слой – сыр. Украсить салат листиками петрушки и горошком.

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

▶ ПИРОГ С КАРАМЕЛЬЮ

Груши небольшие – 6 шт., масло сливочное – 100 г, лимонный сок – 1 ст. л., сахар – 100 г, яйцо – 3 шт., мука кукурузная – 80 г, мука пшеничная – 80 г, разрыхлитель для теста – 10 г (1 пакетик), ванилин – 2 г (2 пакетика), сметана (кефир) – 100 г, куркума – 1 ч. л. (необязательно), корица – 1 ч. л. Для карамели: сахар – 50 г, масло сливочное – 50 г, сок фруктовый – 4 ст. л.

Груши разрезать пополам, от каждой половинки отрезать по дольке толщиной в 0,5 см, сбрызнуть лимонным соком. Оставшиеся части груш очистить и мелко нарезать, смешать с куркумой и корицей. Яйца взбить с сахаром, добавить размягченное масло, разрыхлитель, ванилин, сметану и снова взбить. Всыпать муку и нарезанные груши, перемешать, выложить тесто в форму для выпечки, поставить в разогретую до 180° духовку на 10 мин. Достать форму из духовки, разложить на поверхности пирога дольки груш, снова поставить в духовку на 20 мин. Карамель: смешать в сковороде ингредиенты, поставить на средний огонь и потомить 3-5 мин. Залить готовый пирог горячей карамелью, по желанию посыпать лимонной цедрой.



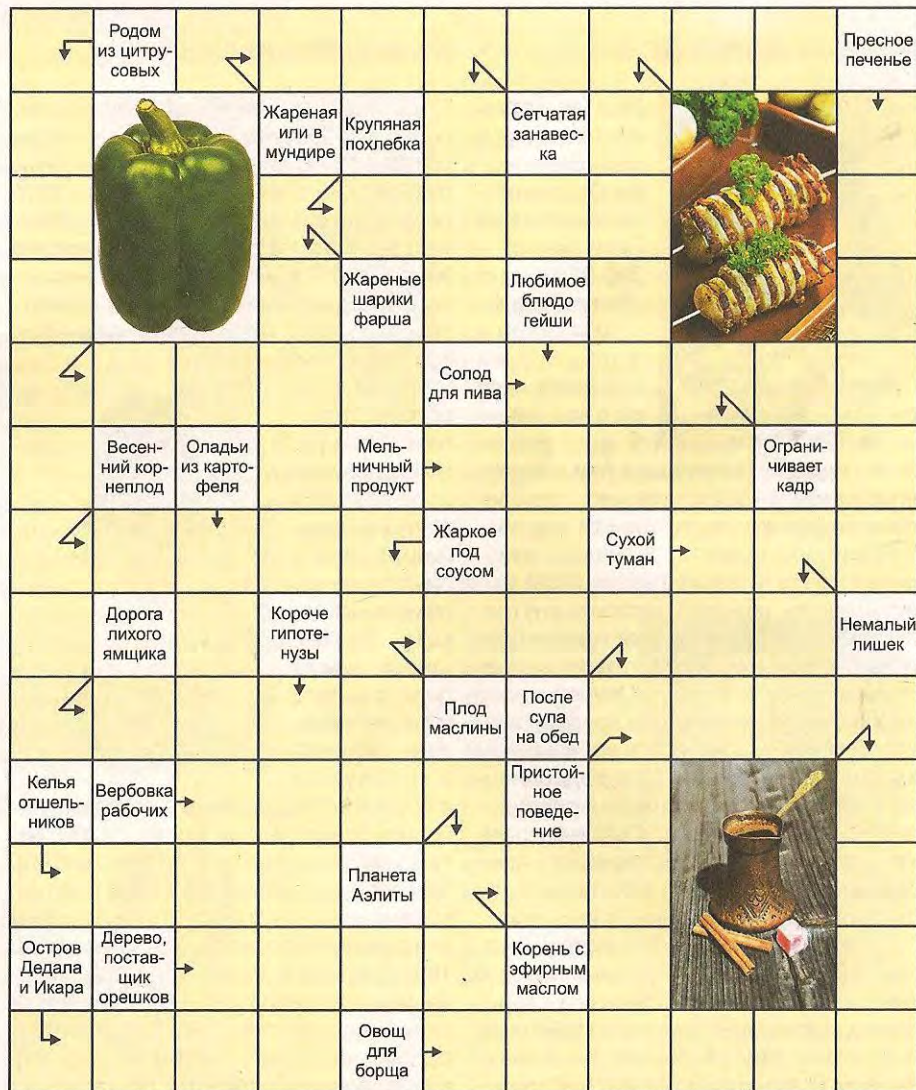
Ольга ВИРИЧ, г. Томск

Вы любите готовить?

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

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





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

© «ШКОЛА КУЛИНАРА» №8 (84)
Выходит 2 раза в месяц с января 2009 года.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Регистрационный номер ПИ № ФС77-46042 от 05.08.2011 г.
Учредитель и издатель — ООО «Издательский дом «Вкусный мир».

Главный редактор Светлана Васильева. Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42. Адрес для писем: 198099, Санкт-Петербург, а/я 6, журнал «Школа кулинара». E-mail: food@p-spb.ru. Рекламный отдел: E-mail: pr@p-spb.ru. Отдел распространения: e-mail: com@p-spb.ru. Отпечатано в типографии ООО «Типография ТМ-Принт», 188640, Ленобласть, г. Всеволожск, Всеволожский пр., 122. Подписано к печати 04.04.2012. Времени подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. 16 апреля выходит в свет. Установочный тираж 200 000 экз. Заказ № 294. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществляется редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX». В номере использованы фотоматериалы агентств «АРКАИМ», «Русский фотобанк», «Библиотека изображений», «Лори», Д. Хурбатова. Все права защищены.

ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА:

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

- Зеленый салат 1
- Салат с уткой 2-3
- Салат рисовый по-домашнему 4
- Перец, фаршированный мясом 5
- Салат из лосося по-испански 6-7
- Курица под майонезом 8
- «Сэндвич» с грибами 9
- Бутербродные рулетики с карри 10-11
- Закуска из авокадо 12
- Острая закуска из сельди 13

СУПЫ

- Соланка 14-15
- Суп с копченой курицей 14-15
- Суп картофельно-горчичный 16
- Суп перловый с грибами 17
- Суп из тыквы с перцем 18-19

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Мясные и овощные

- Котлеты из курицы с сыром 20
- Антрекоты с яблоками 21
- Фаршированная корейка ягненка 22-23
- Свинина по-румынски 24
- Курица с фруктами 25
- Цимес по-тверийски 26-27
- Мясо по-королевски 28
- Пельмени 29
- с печенкой и грибами 29
- Рулетики из индейки 30-31
- с сыром и перцем 30-31

Рыбные блюда

- Рыба пикантная 32
- Семга, запеченная с кабачками 33
- Креветки в йогуртовом соусе 34
- Рыба по-сицилийски 35

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

- Печенье с оливками 36
- Ананас с банановым кремом 37
- Мешочки 38-39
- с яблоками и изюмом 38-39
- Пирог яблочный «Нежность» 40
- Пирог с творогом и рисом 41
- Ананасовый торт 42-43
- Десерт с шоколадом 44
- Кекс по-венски 45
- Яблочки в «кафтанчиках» 46-47

НАПИТКИ

- Огуречный лимонад 48
- Эгг-ног с какао 49
- Игривый фруктовый коктейль 49
- Кардамоновая настойка 50
- Чай с пряностями и мятой 51
- Компот из яблок с клубникой 51
- Коктейль «Маргарита» с клюквой 52
- Вопросы шеф-повару 53
- Вопросы диетологу 54
- Питание и здоровье 55
- Любимое блюдо 56
- Наша экспертиза 57
- Портрет с блюдом 58-61



ОТВЕТ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62

Г	К	А	Р	Т	О	Ш	К	А
Р				Ю	А			Г
Е		К	У	Л	Е	Ш		А
Й		Н	Ь	Л				Л
П	Е	Р	Е	Ц	С	Ы	Р	Ь
Ф		Л		М	У	К	А	Т
Р	Е	Д	И	С	Ш		М	Г
У	Р		О	Л	И	В	К	А
Т	Р	А	К	Т		Т	А	К
		Н	А	Е	М	О		У
С	К	И	Т	А	И	Р		Р
		К	Е	Д	Р	О		К
К	Р	И	Т	С	В	Е	К	Л

Подписка на газету «Школа кулинара» – это:

- гарантированное получение издания (до адреса 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 журнал 44204 (индекс издания)											
«ШКОЛА КУЛИНАРА» 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											
ДОСТАВочная КАРТОЧКА 44204											
На газету журнал «ШКОЛА КУЛИНАРА» (наименование издания)											
Стоимость подписки руб. Количество комплектов											
Стоимость 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											
(почтовый индекс)											
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.

ЛЮБЛЮ ЦВЕТЫ!

Порадуйте себя и свои цветы!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ПО КАТАЛОГУ «ПОЧТА РОССИИ» 44201

ЛЮБЛЮ ЦВЕТЫ!

НАСТОЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ЦВЕТОВОДА №5 МАИ 2012

+16 страниц бесплатно!

15 руб.*

Эффектные декорации летнего сада

Вы любите и умеете выращивать цветы? Знаете секреты? Поделитесь опытом! Автор каждого опубликованного письма получит **700 руб.**

Горечавка
Синий шлейф цветочного наряда вашей дачи

Копросма
Кофейная ягода: модница, постоянно меняющая прически

- Глянцевый журнал в удобном формате.
- 64 страницы самых лучших советов.
- Письма читателей и секреты цветоводства.
- Новинки цветочной моды.

Всего за **15 руб.**