

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ПО КАТАЛОГУ «ПОЧТА РОССИИ»: 44204

ШКОЛА КУЛИНАРА

Лучшие рецепты наших читателей

№9 май 2012

**67 ВКУСНЫХ
БЛЮД**





	калорийность низкая
	количество порций 2
	время приготовления 65 мин.

М.О. СЕМИБОКОВА,
г. Обоянь Курской обл.

Острая огуречная закуска

ЧТО НУЖНО:

4 средних огурца, 150 г дайкона, 3 стебля зелено-го лука, 1 зубчик чеснока, 2,5 см корня имбиря, 0,5 ч. л. кайенского перца, 1 ч. л. паприки, 2 ст. л. кун-жула, 1 ст. л. кунжутного масла, 1 ч. л. соли.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Огурцы разрезать по-

перек пополам, затем каждую половинку разрезать вдоль пополам. Кусочки огурца положить на срез и нарезать вдоль пластинками, переложить в дуршлаг, посыпать солью, перемешать и оставить при комнатной температуре на 1 ч.

2. Дайкон очистить и нарезать тонкими ленточ-ками при помощи овоще-

чистки. Нарезанный дай-кон смешать с паприкой и кайенским перцем, добавить нарезанный неболь-шими кусочками зеленый лук, очищенный мелкору-блленый корень имбиря и чеснок. Пластинки огурца отжать и смешать с дай-коном.

3. Посыпать закуску се-менами кунжула, запра-вить кунжутным маслом.

Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 14 мая.

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



Закусочный омлет с маслинами

калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
30 мин.

А.И. ЗАВЬЯЛОВА,
г. Сергиев Посад
Московской обл.

ЧТО НУЖНО:

250 г слабосоленой форели или семги, 4 яйца, 70 г сливочного масла, 100 г майонеза, 1 лимон, 80 г маслин без косточек, зелень укропа и петрушки, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. крахмала, соль, черный молотый перец, растительное масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для приготовления омлета яйца тщательно взбить с мукой, крахмалом и майонезом, добавив по вкусу свежемолотый черный перец.

Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и измельчить в блендере. К измельченной зелени добавить 2 ст. л. приготовленной омлетной смеси и хорошо перемешать.

Противень застелить пергаментом и обильно смазать его растительным маслом.

На пергамент вылить омлетную смесь (без зелени) и разровнять поверхность.

2. Омлетную массу с зеленью разложить порциями (по 1 ч. л.) на основной омлетной массе.

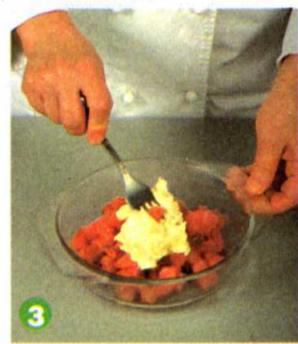
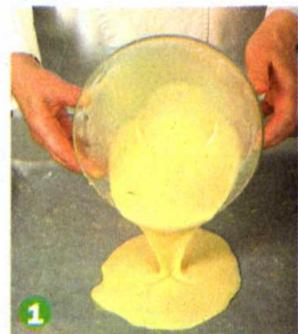
Маслины нарезать кружочками и разложить в промежутках между зелеными «островками».

Противень поместить в разогретую до 200° духовку и печь омлет в течение 10 мин.

Испеченный омлет вынуть из духовки, перевернуть вместе с пергаментом на большую доску, застеленную пергаментом, аккуратно отделить верхний пергамент от омleta, омлет слегка остудить.

3. Для приготовления начинки красную рыбку нарезать небольшими кубиками и смешать с размягченным сливочным маслом.

4. На длинную сторону омлетного прямоугольника выложить начинку, придать ей форму колбаски и при помощи нижнего пергамента плотно завернуть в омлет. Обернуть закуску пергаментом, поместить в холодильник на 2 ч, затем нарезать порционными кусочками.





калорийность
высокая
количество порций
2
время приготовления
15 мин.

Мария ЧУРАКОВА,
г. Уфа

Салат с черемшой и креветками

ЧТО НУЖНО:

6 тигровых креветок, 1 желтый сладкий перец, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок черемши, 1 пучок базилика, оливковое масло, соль, черный молотый перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Тигровых креветок очистить от панциря и отварить в небольшом коли-

честве подсоленной воды в течение 4-5 мин. Отваренные креветки вынуть из воды и остудить.

2. Стручок сладкого перца вымыть, обсушить, очистить от семян и нарезать небольшими полосками. Черемшу и листья базилика хорошо промыть, обсушить и крупно нарезать, удалив при этом у черемши грубые части черешков.

3. Смешать все подготов-

ленные ингредиенты, салат посолить, приправить по вкусу свежемолотым черным перцем и заправить оливковым маслом.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Ольга КУШНАРЕВА,
г. Краснодар

Салат из морской капусты

ЧТО НУЖНО:

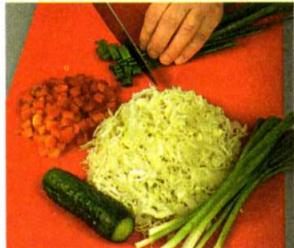
2 стакана консервированной морской капусты, 200 г белокочанной капусты, 1 стручок сладкого перца, 1 свежий огурец, 1 пучок зеленого лука, 1/2 ч. л. сахара, растительное масло для заправки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Капусту тонко нашинковать. Сладкий перец разрезать пополам, уда-

лить семена и нарезать перец кубиками. Зеленый лук нарезать колечками, огурец – кружочками или, при помощи овощечистки, тонкими пластинами.

2. Подготовленные овощи (кроме огурца) выложить в большую миску, добавить консервированную морскую капусту (при необходимости морскую капусту отжать, чтобы удалить излишки жидкости), посыпать сахаром





Салат-коктейль с языком

калорийность
средняя
количество порций
3
время приготовления
15 мин.

Л.А. КОРОБОВА,
г. Геленджик
Краснодарского края

ЧТО НУЖНО:

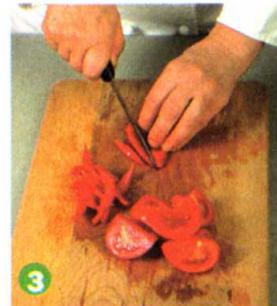
200 г отварного говяжьего языка, 2 помидора, 1 огурец, 1 яблоко, 2 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. майонеза, перец черный молотый по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Очищенный от кожи отварной говяжий язык нарезать соломкой.
2. Огурец и яблоко нарезать соломкой такого же размера, что и язык.
3. Помидор разрезать на дольки, вырезать центральную часть с семенами и нарезать мякоть соломкой. Подготовленные ингредиенты выложить в бокалы слоями в следующем порядке: огурец, отварной язык, яблоки, помидоры. Полить салат сверху майонезом и посыпать свежемолотым черным перцем.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Варите язык не меньше 2-3 часов – если не доведите, он будет жестковатым, если переварите, получится почти такой же эффект. Солите субпродукт лишь в самом конце приготовления, иначе он отдаст бульону сок, а сам станет суховатым.

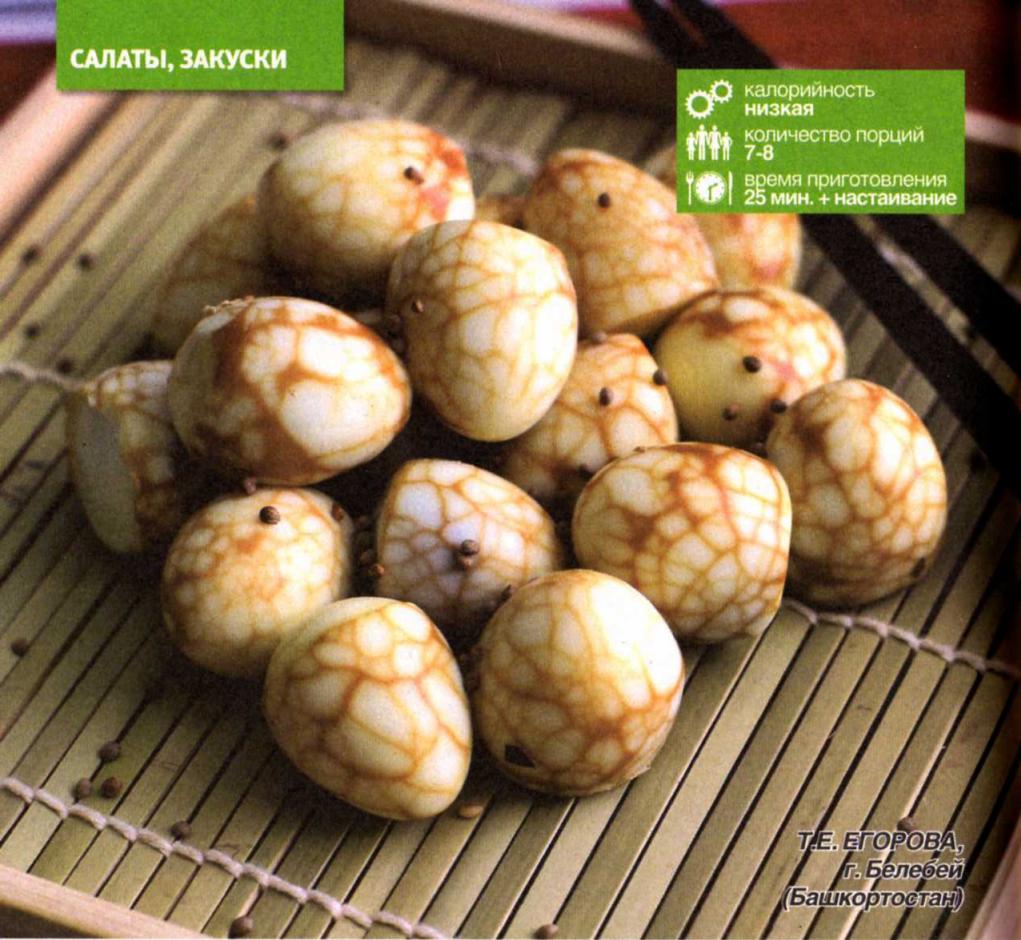


КСТАТИ:

- Салат «Праздничный»
Отварной говяжий язык – 600 г, яйцо вареное – 3 шт., сыр – 100 г, картофель – 3 шт., красный болгарский перец – 1 шт., лук красный – 1 шт., огурцы маринованные – 6 шт., орехи грецкие – 50 г, соль, майонез.

Орехи обжарить и нарубить. Яйца и сыр натереть на терке. Картофель отварить в мундире, очистить, остудить. Картофель и остальные продукты нарезать кубиками. Выложить слоями: картофель, лук, половина языка, перец, огурцы, сыр, оставшийся язык, яйца, орехи. Все слои промазать майонезом и посолить.

- Салат с сухариками
Язык говяжий отварной – 1/2, яйцо отварное – 4 шт., сухарики (лучше со вкусом грибов) – 1 пачка, помидоры (средние) – 2 шт., острый сыр, майонез, соль, перец. На блюдо выложить 1/2 пачки сухариков, затем – язык, нарезанный соломкой, смазать майонезом. Далее – опять сухарики, натертые на крупной терке яйца, майонез. Последний слой – помидоры, нарезанные кубиками, сверху посыпать натертый на мелкой терке сыром.



калорийность
низкая
количество порций
7-8
время приготовления
25 мин. + настаивание

Т.Е. ЕГОРОВА,
г. Белебей
(Башкортостан)

«Мраморные» яйца

ЧТО НУЖНО:

7-8 куриных яиц (или 35 перепелиных), 1 ст. л. соли, 1 ст. л. темного соевого соуса, 2 ст. л. сухой черной заварки, 2-3 звездочки аниса, 2-3 см палочки корицы, цедра 1 мандарина.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Заранее приготовьте «бульон»: положите в 400 мл воды соль, чай, цедру мандарина, анис и кори-

цу, влейте соевый соус, варите на малом огне 3 ч.

2. Отдельно сварите яйца в подсоленной воде при слабом кипении в течение 20 мин.

3. Достаньте яйца, охладите и аккуратно помните скорлупу так, чтобы появились мелкие трещины. Поместите яйца в горячий «бульон» и оставьте на 7-8 ч. Для более яркого вкуса можно держать яйца в бульоне

около суток.

4. При подаче очистите яйца, уложите на блюдо.

Хранить «мраморные» яйца можно до 5 дней, если они не очищены.



калорийность
средняя
количество порций
8
время приготовления
40 мин.

А.Г. САПОЖНИКОВА,
г. Оренбург

Бургеры по-гавайски

ЧТО НУЖНО:

450 г говяжьего фарша (лучше охлажденного), 1 ст. л. острого томатного кетчупа, 4 консервированных кружка ананаса, 8 булочек для гамбургеров, листья салата. Для соуса: 1/4 стакана соуса для барбекю, 1/4 стакана заливки из-под консервированных ананасов, 1 ст. л. коричневого сахара.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Хорошо смешайте фарш с томатным соусом и сформуйте 8 толстых круглых котлеток. Затем обжарьте их с двух сторон на сковороде гриль до золотистой корочки.

2. Обжарьте на гриле кольца ананасов в течение 4 мин., затем разрежьте каждый на 4 части.

3. Ингредиенты для соуса поместите в маленькую

кастрюлю, часто помешивая, доведите до кипения на среднем огне. Снимите с огня.

4. Каждую булочку разрежьте вдоль пополам, но не до конца (чтобы сверху получилась «крышечка»), на нижнюю часть уложите лист салата, затем – котлету, полейте соусом, поместите кусочек ананаса и закройте «крышечкой» от булочки.



«Цезарь» по-мароккански



калорийность
средняя
количество порций
6



время приготовления
60 мин.

Е.А. БОГДАНОВА,
г. Кореновск
Краснодарского края

ЧТО НУЖНО:

3 куриные грудки, 70 г белого хлеба без корочек, 1 ко-
чан зеленого салата, 1 зубчик чеснока, соль.

Для маринада: 3 ст. л. хариссы, 1/2 лимона, 5 веточек
мяты, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. оливкового масла.

Для заправки: 150 мл натурального йогурта, 1/2 лимо-
на, 1 зубчик чеснока, зеленый лук, 2 ст. л. оливкового
масла, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Хлеб нарезать ма-
леньенькими кубиками и,
помешивая, подсушить
на сковороде без добав-
ления масла. Добавить
измельченный зубчик
чеснока, смешанный с
солью, и перемешать.

Для маринада в ми-
сочке смешать хариссу,
цедру и сок половинки
лимина, мед, оливковое
масло и мелкорубленую
свежую мяту, маринад
посолить по вкусу.

2. Куриные грудки вы-
мыть, обсушить и сде-
лать на поверхности ряд
параллельных неглубо-
ких надрезов.

Обмазать грудки со
всех сторон маринадом,
накрыть пленкой и оста-
вить при комнатной тем-
пературе на 15 мин.

3. Выложить куриные
грудки на застеленный
фольгой противень и за-

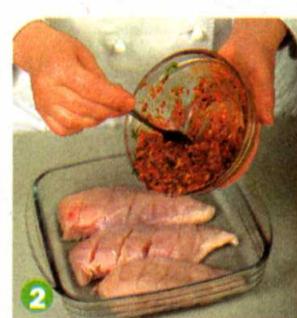
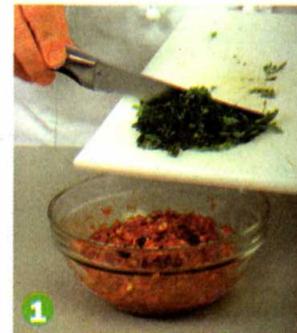
печь в духовке при 220°
20 мин. Остудить и на-
резать длинными ломти-
ками.

Листья салата нарезать.
На тарелки разложить
листья салата и наре-
занную куриную грудку,
посыпать чесночными
сухариками.

4. Для заправки смешать
йогурт с нарезанным зуб-
чиком чеснока и наре-
занным зеленым луком,
влить оливковое масло
и сок половинки лимона.
Заправку посолить по
вкусу и перемешать. По-
дать соус к салату.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Хариссу можно приго-
твить самим. Для этого
острый красный перец и
чеснок измельчите, до-
бавьте растертые семе-
на кориандра и зиры, соль
и растительное масло.





М.А. ВИДАКОВА,
г. Новомосковск
Тульской обл.

Тарталетки с салатом

ЧТО НУЖНО:

Майонез – 1 ст. л., горошек зеленый консервированный – 2 ст. л., огурец свежий или соленый – 1 шт., картофель отварной – 1 шт., креветки сыромороженые – 100 г, сахар – 1/2 ч. л., яйцо – 2 шт., сметана – 1 ст. л., молоко – 1 ст. л., маргарин – 2 ч. л., мука – 1 стакан, перец черный молотый, соль по вкусу, зелень для оформления.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для приготовления тарталеток растворите в молоке соль, сахар, размешайте и введите муку, затем размягченный маргарин, яйца и сметану, замесите тесто и раскатайте в пласт толщиной 2-3 мм.
2. Разложите тесто в формочки, плотно прижимая к внутренней поверхности, выпекайте в духовке при 240-260°, охладите.
3. Креветок отварите в кипящей подсоленной воде (на среднем огне) 10 мин., очистите и нарежьте небольшими кусочками. Отварной картофель и огурцы нарежьте аккуратными ломтиками, соедините с зеленым горошком, креветками и частью майонеза.
4. Наполните тарталетки салатом, полейте оставшимся майонезом. Оформите зеленью.



Л.В. ДАНИЛЬЧИКОВА,
г. Москва

Творог с сельдью

ЧТО НУЖНО:

Томат-пюре – 1/3 стакана, масло растительное – 1 ст. л., лук репчатый – 1 головка, филе копченой сельди – 200 г, творог – 200 г, горчица готовая – 2 ч. л., помидоры – 1 шт.

2. Филе сельди мелко нарубите.

3. Творог протрите через сито, смешайте с сельдью, добавьте обжаренный репчатый лук, горчицу (лучше с зернышками) и тщательно перемешайте.



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук нарежьте кубиками, обжарьте вместе с томатом-пюре на растительном масле.





Суп венгерский с жареными лепешками

калорийность
высокая
количество порций
3
время приготовления
60 мин.

**М.Н. МУХАМЕТЗЯНОВА,
г. Челябинск**

ЧТО НУЖНО:

30 г венгерского бекона, 3 картофелины, 1 болгарский перец зеленого цвета, 3 помидора, 2 луковицы, соль, острый молотый красный перец по вкусу, растительное масло. Для теста: 3 яйца, 300 г муки, щепотка соли.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйца слегка взбить с солью и 2 ст. л. воды, всыпать просеянную пшеничную муку и замесить крутое тесто.

На посыпанном мукой столе раскатать тесто в тонкий пласт и нарезать на квадраты размером 3,5х3,5 см.

2. В глубокой сковороде разогреть 200 мл растительного масла и обжарить в нем порциями лепешки до золотистого цвета (обжаренные лепешки перекладывать на дуршлаг, чтобы стекли излишки масла).

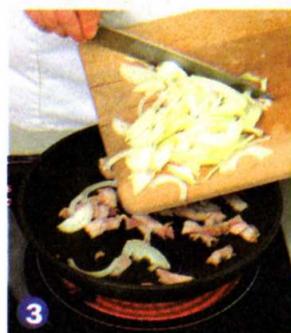
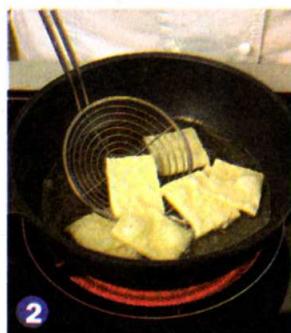
3. Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками. В большой кастрюле вскипятить 1,5 л воды, немного ее посолить и опустить в кипящую воду кубики картофеля.

Бекон нарезать не-

большими тонкими пластинками и обжарить на сухой сковороде до вытапливания жира. Репчатый лук нарезать полукольцами, добавить в сковороду с беконом и жарить, помешивая, до золотистого цвета. В конце жарки приправить лук с беконом молотым красным перцем, затем переложить в кастрюлю с картофелем.

4. Стручок зеленого сладкого перца нарезать небольшими квадратиками (удалив при этом семена), помидоры нарезать дольками. Нарезанные овощи переложить в кастрюлю, перемешать и варить 5 мин.

При подаче суп разлить по тарелкам, положить в каждую по 2-3 жареные лепешки, оставшиеся лепешки подать отдельно.





Легкий суп с цветной капустой и авокадо

калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Л.Н. АНТИПИНА,
г. Арзамас
Нижегородской обл.

ЧТО НУЖНО:

0,5 кг цветной капусты, 1 авокадо, 1 болгарский перец желтого цвета, 1 острый красный перец, 100 г грецких орехов, 100 г темного изюма, зелень укропа, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Цветную капусту тщательно промыть и разделять на соцветия.

В кастрюлю налить 2 л воды, довести ее до кипения, посолить и выложить в воду соцветия цветной капусты.

2. Острый красный перец разрезать пополам, вырезать плодоножку, тщательно удалить все семена, перец мелко нарубить. Стручок сладкого перца очистить от семян и нарезать мелкими кубиками.

Добавить нарезанные перцы в кастрюлю с цветной капустой.

3. Темный изюм перебрать и промыть. Грецкие орехи крупно нарубить, затем просеять, чтобы удалить мелкую крошку. Положить изюм и орехи в суп и варить до готовности овощей.

Авокадо разрезать

вдоль пополам, вынуть косточку, половинки авокадо очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками.

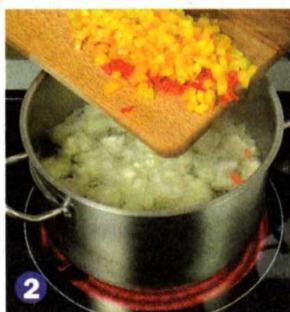
4. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить и добавить вместе с авокадо в суп.

Довести суп до кипения и снять с огня.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Выбирая авокадо, обратите внимание, что неспелый фрукт имеет горьковатый вкус и твердую мякоть. А у зрелого – приятный запах, сладковатый вкус и мякоть мягкая. При желании в суп можно добавить сок лимона или лайма.

Изюм довольно калориен: в 100 г изюма – 289 калорий. Это стоит взять на заметку тем, кто следит за своим весом.





Огуречно-сливочный суп с копченостями



калорийность
высокая



количество порций
4



время приготовления
30 мин.

А.Б. КУЗНЕЦОВА,
г. Ростов-на-Дону

ЧТО НУЖНО:

200 г копченостей (с/к бекон, в/к говядина), 1 луковица, 2 огурца, 750 мл овощного бульона, 1/2 стакана сухого белого вина, 200 г сливок (30%), 1 ст. л. сливочно-го масла, 1 пучок зелени укропа, лимонный сок, соль, перец, мускатный орех по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В кастрюле, где будет вариться суп, растопить на малом огне сливочное масло и тушить в нем нарезанный кубиками репчатый лук до тех пор, пока он не станет прозрачным (ни в коем случае не допуская подрумянивания).

2. Огурцы вымыть, срезать края, разрезать вдоль пополам и при помои острого ножа с тонким лезвием аккуратно удалить семена.

Нарезать подготовленные огурцы толстыми полукольцами и добавить к тушеному в масле луку.

3. В кастрюлю влить белое сухое вино и варить на среднем огне до тех пор, пока вино почти полностью не выпарится. Затем добавить овощной бульон и жирные сливки. Суп проварить на слабом огне в течение 15 мин. Часть супа перелить в

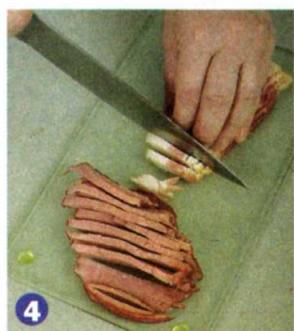
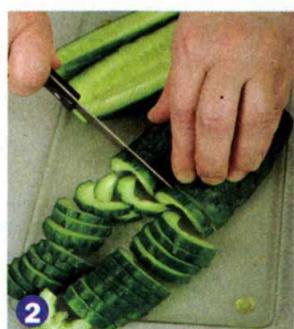
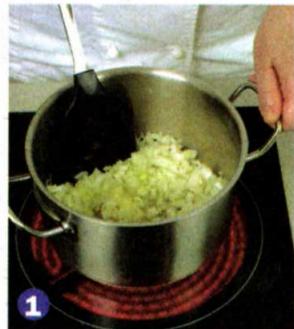
блендер, измельчить до пюреобразного состояния и влить обратно в кастрюлю. Суп посолить, приправить перцем, мускатным орехом и лимонным соком.

4. Бекон, говядину или другие копчености нарезать соломкой, положить в тарелку с супом, посыпать рубленым укропом и подавать.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Для приготовления этого супа сливки нужно брать очень жирные, менее жирные просто свернутся от обилия кислых продуктов (белое вино и лимонный сок).

Если вы хотите сделать суп более легким, просто не добавляйте во время приготовления сливки, а при подаче положите в тарелку 1 ст. л. нежирной сметаны (10-15%).





калорийность низкая
количество порций 4
время приготовления 45 мин.

Н.П. ДЕМИДОВА,
г. Новая Усмань
Воронежской обл.

Бифштекс рубленый «Фантазия»

ЧТО НУЖНО:

Фарш говяжий – 500 г, шпик – 80 г, ветчина – 100 г, лук репчатый – 3 головки, корень сельдерея – 100 г, зелень петрушки – 1 пучок, зелень базилика – 1 пучок, яблочки – 6 шт., сливочное масло – 2 ст. л., сладкий перец – 2–3 шт., молотый черный перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Ветчину пропустить через мясорубку. Половину лука, корень сельдерея, шпик нарезать кубиками и вместе с ветчиной и мелкорубленой зеленью подмешать к фаршу.
2. Фарш вымешать, посолить, поперчить, если необходимо, добавить немного воды или молока. Сформовать биточки и обжарить на масле.
3. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины. Половину яблок нарезать кружочками, обжарить на сливочном масле. Остальные яблоки натереть на крупной терке. Оставшийся лук нарезать кольцами, сладкий перец – соломкой. Тертые яблочки, лук и перец обжарить на сливочном масле.
4. Выложить бифштесы на тарелки, положить на каждый кружочек яблока, сверху – тушеные овощи.



калорийность средняя
количество порций 4
время приготовления 20 мин.

Т.П. КОМИНА,
г. Оренбург

Чечевица со шпинатом

ЧТО НУЖНО:

200 г красной чечевицы, 300 г шпината, 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, растительное масло, соль, перец черный молотый по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Шпинат хорошо промыть под проточной водой, затем замочить в холодной воде на 15 мин.
2. Вскипятить в кастрюле подходящего размера 1,5 л воды, положить туда крупно нарезанную половинку луковицы и зубчик чеснока, всыпать промытую чечевицу и варить, не добавляя соли, около 10 мин. Чечевицу откинуть на сито и дать воде стечь.
3. Оставшийся лук нарезать соломкой, чеснок разрезать на 2–4 части, обжарить до прозрачности на растительном масле. Шпинат вынуть из во-
4. Снять сковороду с огня, выложить в нее отваренную чечевицу, перемешать, накрыть сковороду крышкой и оставить на 5–10 мин.



Мясная запеканка с макаронами

калорийность
высокая

количество порций

3

время приготовления
60 мин.

Ольга ТКАЧЕНКО,
г. Торжок Тверской обл.

ЧТО НУЖНО:

250 г мякоти говядины, 250 г мякоти свинины, 1 яйцо, 100 г твердого сыра, 150 г макарон, 1 луковица, зелень петрушки или укропа, 75 г панировочных сухарей, 2 ст. л. майонеза, растительное масло, соль, перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Макароны, не ломая, отварить в большом количестве подсоленной воды до полуготовности. Говядину и свинину пропустить через мясорубку, вбить яйцо, добавить нарезанный мелкими кубиками репчатый лук и панировочные сухари (50 г), перемешать. Фарш посолить, приправить по вкусу свежемолотым черным перцем и выбить.

2. Сыр натереть на крупной терке. Кусок пергамента смазать растительным маслом и присыпать оставшимися панировочными сухарями. Выложить на пергаментовым слоем фарш в виде прямоугольного пласти толщиной около 1 см (длина пласти должна быть равна длине прямоугольной формы, где будет готовиться запеканка).

На центральную часть пласти мяса выложить от-

варенные макароны, расположив их в виде пучка.

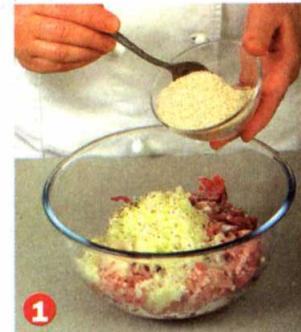
3. Посыпать макароны тертым сыром.

Свободные края пергамента приподнять, совместить края мясного пласти и хорошо их соединить.

4. Переложить запеканку вместе с пергаментом в форму и смазать поверхность мяса половиной нормы майонеза. Поместить форму в разогретую до 190° духовку и запекать в течение 35-40 мин. Вынуть форму из духовки, смазать запеканку оставшимся майонезом, нарезать порционными кусками и подавать, посыпав рубленой зеленью.

НАШ СОВЕТ:

Чтобы макароны во время варки не ломались, их можно варить в большой овальной сковороде или в гусятнице.





калорийность средняя
 количество порций 4
 время приготовления 55 мин.

М.Н. ГОЛОБОРОДЬКО,
г. Тула

Курица в укропном соусе

ЧТО НУЖНО:

Курица крупная – 1 тушка, лук репчатый (нарезать дольками) – 1 головка, бульонные кубики – 2 шт., перец белый – 6 зерен, веточки укропа. Для соуса: масло сливочное – 3 ст. л., мука – 3 ст. л., бульон – 400-500 мл, яичный желток – 1 шт., сметана – 100 г, перец черный молотый, сахар (по желанию) – 1-2 ч. л., зелень укропа – 6 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Поместите тушку в кастрюлю и залейте водой. Добавьте лук, кубики бульона, зерна перца и веточки укропа. Доведите до кипения. Накройте крышкой и варите 30-40 мин.
- Выньте курицу из кастрюли. Снимите кожу, удалите кости. Нарежьте мякоть на небольшие кусочки. Процедите бульон.
- Для соуса растопите масло, смешайте с мукой.
- Постепенно добавляйте бульон, непрерывно помешивая. Варите на слабом огне 15 мин. Добавьте бульон, если соус получается слишком густым. Взбейте яичный желток и сметану. Соус охладите и соедините с желтком. Добавьте соль, перец, лимонный сок, сахар, измельченный укроп и куриную мякоть.
- Залейте соусом курицу и дайте настояться.



калорийность низкая
 количество порций 4
 время приготовления 50 мин.

И.А. ТУГОЛУКОВА,
г. Ульяновск

Зразы мясные паровые

ЧТО НУЖНО:

Масло сливочное – 40 г, морковьвареная – 1 шт., яйцо – 2 шт., молоко – 100 мл, хлеб пшеничный черствый – 60 г, мякоть говядины – 400 г, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Мясо пропустите через мясорубку, соедините с замоченным в молоке хлебом и вновь дважды

пропустите фарш через мясорубку.

- В полученную массу введите половину нормы яйца, посолите и перемешайте.

- Из котлетной массы сформуйте 4 лепешки, на середину которых уложите рубленые вареные яйца и мелко нарезанную морковь. Края лепешек соедините, придайте изделиям форму кирпичика и отварите их на пару.





Тушеная индейка с брокколи



калорийность
средняя

количество порций
2



время приготовления
30 мин.

**С.В. БОГАТОВА,
г. Химки
Московской обл.**

ЧТО НУЖНО:

450 г филе индейки, 100 г брокколи, 1/2 банки консервированной кукурузы, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 см корня имбиря, 1 ч. л. кукурузной муки, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. лимонного сока, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе индейки вымыть, обсушить и нарезать крупными кусочками.

Кусочки индейки посолить, поперчить и обжарить со всех сторон на растительном масле до образования румяной корочки.

2. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и вместе

с измельченным чесноком и корнем имбиря обжарить на растительном масле до прозрачности. Выложить в сковороду консервированную кукурузу без жидкости. Брокколи вымыть, обсушить, разобрать на соцветия, положить в сковороду с овощами и жарить все вместе, помешивая, в течение 2-3 мин.

3. Обжаренные кусочки индейки выложить в сковороду с овощами.

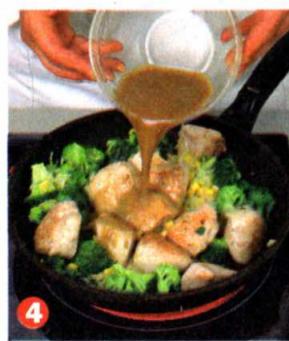
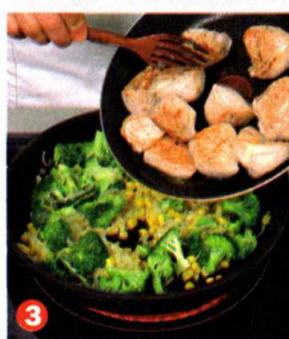
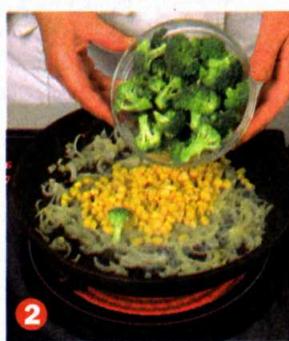
Для приготовления со-

уса в мисочке тщательно смешать соевый соус и лимонный сок, влить 50 мл воды, всыпать кукурузную муку и тщательно перемешать.

4. Полить приготовленным соусом индейку с овощами, перемешать, накрыть сковороду крышкой и тушить на небольшом огне до готовности.

НАШ СОВЕТ:

Во время тушения индейку с овощами нужно периодически перемешивать, так как в составе соуса есть мука, которая может пригореть. Кстати, кукурузная мука – чрезвычайно полезный продукт. Так, наличие в ней микроэлемента кремния способствует повышению эластичности кровеносных сосудов и укреплению зубов.





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

Н.Н. СУНЦОВА,
г. Новочеркасск

Капуста с бараниной

ЧТО НУЖНО:

Капуста белокочанная – 600 г, баранина – 200 г, лук репчатый – 4 шт., масло топленое – 100 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, молоко – 1/2 стакана, бульон мясной – 2 стакана, морковь – 2 шт., соль и перец по вкусу, зелень петрушки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Капусту промойте, опустите на 10 мин. в

кипящую воду, выньте и обсушите. Раскройте листья кочана, вырежьте кочерыжку.

2. Для начинки 2 головки лука нарубите и обжарьте на 1 ст. л. масла. Баранину пропустите через мясорубку, смешайте с поджаренным луком и размоченным в молоке хлебом, посолите и поперчите. Наполните кочан начинкой.

3. Оставшееся масло

растопите в кастрюле. На дно кастрюли положите фаршированную капусту, влейте бульон, добавьте разрезанные на 4 части морковь и оставшиеся луковицы, мелкорубленую зелень, посолите и поперчите. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и тушите 2 ч.

4. Разрежьте кочан на 2 части, оформите зеленью. Гарнируйте отварным картофелем или рисом.



калорийность
средняя
 количество порций
6
 время приготовления
40 мин.

А.А. НИЖЕЛЬЧЕНКО,
г. Рязань

Филе мignon с грибами

ЧТО НУЖНО:

Вырезка говяжья – 750 г, грибы – 1 кг, сливочное масло – 120 г, мука пшеничная – 1 ст. л., сметана – 250 г, вино сухое белое – 1/2 стакана, перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Грибы отварить, нарезать ломтиками, жарить на части масла 15 мин.

Добавить соль, перец, муку и жарить еще 5 мин.

2. Затем добавить сметану, 1 стакан грибного отвара, перемешать и варить, помешивая, 10 мин.

3. Мясо, нарезанное порционными кусками, посыпать солью, перцем и обжарить на масле до образования корочки. Влить вино, довести до кипения и прогреть 1-2 мин.

4. Подать на блюде, в центр которого уложить





Рулетики с овощами

калорийность
средняя
количество порций
8
время приготовления
45 мин.

Л.И. ЮДИНА,
г. Чебоксары

ЧТО НУЖНО:

Мясо говядины – 1,4 кг, бекон – 200 г, морковь – 2 шт., стручковая фасоль – 200 г, корень хрена тертый – 4 ст. л., мука – 2 ст. л., растительное масло – 4 ст. л., бульон мясной – 2 стакана, сметана – 250 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Морковь нарежьте длинными брусками и припустите в воде вместе с фасолью 2 мин.

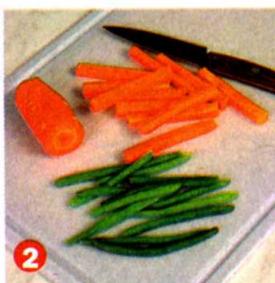
Мясо разрежьте на 16 тонких широких ломтиков, отбейте их, посолите и поперчите.

2. На каждый ломтик мяса, смазав его хреном, уложите ломтики бекона, бруски моркови и фасоли. Сверните мясо рулетиками и скрепите шпажками.

3. Рулетики обжарьте на масле, влейте бульон и тушите до готовности. В конце приготовления добавьте несколько горошин черного перца, 1 лавровый лист и 2-3 листика любистока. Готовые рулетики аккуратно выньте.

Для соуса бульон процедите, соедините с подсущенной мукой и сметаной, варите 5-7 мин.

Рулетики прогрейте в соусе и подавайте с отварным рисом, оформив зеленью.



КСТАТИ:

• Рулет из свинины

500 г свинины, 100 г свиного шпика, 2-3 моркови, петрушка, 1 небольшой корень сельдерея, 3-4 вареных яйца, 2 луковицы, растительное масло, чеснок, перец, майонез.

Свинину разрежьте вдоль, но не до конца, разверните, как книжку, отбить, посыпать черным перцем. Спассеровать на масле тертые морковь и сельдерей, нацинкованный лук. Яйца нарубить. Все перемешать с нарезанным шпиком и пропущенным через пресс чесноком. Разложить начинку ровным слоем на мясо, свернуть рулетом, перевязать нитками и отварить до готовности в подсоленной воде. Вынуть из отвара, остудить.

• Рулет из омлета

2 яйца, 50 мл молока, 100 г брокколи, 1/2 головки репчатого лука, 1 морковь, зелень, растительное масло, соль.

Отварить морковь и брокколи в слегка подсоленной воде. Лук обжарить на масле. Взбить яйца с молоком, посолить и обжарить омлет на маленьком огне под крышкой. Морковь и брокколи размять, добавить лук, посолить. Омлет выложить на блюдо, сверху распределить начинку, свернуть рулетом.



Конвертики из цукини с рыбой

калорийность
средняя
количество порций
5
время приготовления
45 мин.

Елена АЛЕКСЕЕВА,
г. Кисловодск

ЧТО НУЖНО:

750 г филе трески, 14 креветок, 40 г сыра пармезан, 1 ст. л. кедровых орешков, 2 цукини, 1 зубчик чеснока, по 1 пучку зелени петрушки и базилика, 3 ст. л. сока лимона, 4-5 ст. л. оливкового масла, растительное масло, перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для соуса песто зелень базилика и петрушки мелко нарезать. Пармезан натереть на крупной терке, кедровые орешки обжарить на сухой сковороде.

Положить в емкость блендера измельченную зелень, тертый пармезан и кедровые орешки, добавить зубчик чеснока, влить оливковое масло и измельчить все вместе до получения однородного соуса. Приготовленный соус посолить и перчить по вкусу.

2. Филе трески разрезать на 15 кусочков, полить лимонным соком и перемешать.

3. Цукини вымыть, обсушить и при помои овощечистки нарезать тонкими длинными пластинками. Каждый кусочек рыбы окунуть в соус песто.

4. Затем обернуть рыбу в

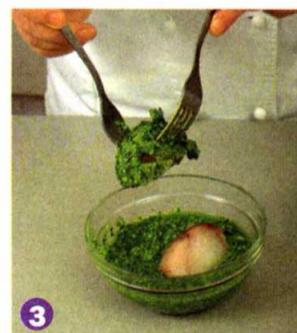
соусе двумя пластинками цукини, края пластинок закрепить деревянными шпажками.

Фольгу смазать растительным маслом и уложить на решетку. На фольгу выложить завернутые в цукини кусочки рыбы.

Поместить решетку в духовку и запекать при включенном режиме «гриль» в течение 10-15 мин. Креветок очистить от панциря (хвостики оставить), посолить и перчить. Обжарить креветок на растительном масле и подать вместе с запеченными рыбными конвертиками.

НАШ СОВЕТ:

Для того чтобы пластинки цукини не стали после запекания чересчур сухими, их можно смазать остатками соуса песто.





Наталья САВИЧЕВА,
г. Борисоглебск
Воронежской обл.

калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
1 ч

Ерш запеченный

ЧТО НУЖНО:

Сметана – 2 ст. л., мандарин – 2 шт., сыр тертый – 4 ст. л., масло растительное – 4 ст. л., лимон – 2 шт., ерш (филе) – 600 г, зелень петрушки – 100 г, соль и перец черный молотый по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе сбрызните лимонным соком и оставьте для маринования на 30 мин.

2. Зелень петрушки промойте, часть нарежьте и обжарьте в масле. Мандарины очистите и разделите на дольки.

3. Рыбу посолите, поперчите, соедините с обжаренной зеленью, полейте сметаной, сверху уложите дольки мандарина. Все посыпьте тертым сыром и запекайте 20 мин. в разогретой духовке.

4. Готовое блюдо оформите зеленью. К рыбе по-



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
20 мин.

Омлет с копченой рыбой

ЧТО НУЖНО:

Рыба копченая – 300 г, яйцо – 6 шт., молоко – 1 стакан, масло сливочное – 3 ст. л., зелень петрушки рубленая – 4 ст. л., перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе копченой рыбы нарежьте небольшими аккуратными кусочками и выложите на дно смазан-

ной сливочным маслом формы или сковородки.

2. Хорошо взбейте яйца, постепенно добавьте молоко. Посолите, поперчите и перемешайте.

3. Залейте омлетной массой филе рыбы, сверху посыпьте рубленой петрушкой и запекайте в духовке до готовности при 180° (или на сковородке под крышкой на плите).

4. Подайте омлет со свежими овощами.





калорийность низкая
количество порций 24
время приготовления 40 мин.

Т.Н. КОРОЛЕВА,
г. Северодвинск

Печенье с отрубями и луком

ЧТО НУЖНО:

100 г + 1 ст. л. сливочного масла, 100 мл сметаны (20%), 200 г зеленого лука, 2 стакана муки, 1 стакан пшеничных отрубей, 1 пакетик разрыхлителя, 1/2 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. соли.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Зеленый лук вымыть, обсушить, нарезать тонкими колечками. В

большой миске смешать просеянную пшеничную муку, соль, сахар, разрыхлитель и пшеничные отруби.

Добавить в мучную смесь сметану и хорошо размешать.

2. Положить размягченное сливочное масло (100 г) и замесить мягкое тесто. Добавить в тесто колечки зеленого лука и аккуратно промесить.

3. На посыпанном мукой

столе раскатать приготовленное тесто в пласт толщиной около 1 см.

4. При помощи фигурного ножа или формочек вырезать из теста печенье. Противень застелить бумагой для выпечки и смазать ее оставшимся сливочным маслом. Переложить на бумагу печенье, поместить противень в разогретую до 180° духовку и выпекать в течение 15 мин.



калорийность средняя
количество порций 12
время приготовления 50 мин.

Е.В. ОРЛЯНСКАЯ,
г. Куйбышев

Маффины с корицей

ЧТО НУЖНО:

1/2 стакана сахара, 1/2 стакана молока, 1/3 стакана растительного масла, 1 яйцо, 1,5 стакана муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 1/2 ч. л. соли, 1/4 ч. л. молотого мускатного ореха. Для пропитки: 1/2 стакана сахара, 1 ч. л. молотой корицы, 1/2 стакана сливочного масла.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Соединить 1/2 стакана сахара, молоко и растительное масло. Перемешать, добавить яйцо. Снова хорошо перемешать.
2. Добавить в массу муку, смешанную с разрыхлителем, соль и мускатный орех. Перемешать и выложить в формочки для маффинов, смазанные маслом, заполняя их на 2/3.
3. Поставить маффины в духовку, нагретую до 180°, и выпекать 20-25 мин. до золотистого цвета (готовность проверьте деревянной зубочисткой).
4. Смешать 1/2 стакана сахара с корицей и расщепленным маслом. Готовые маффины охладить 5 мин., затем обвалять их в масле и корице с сахаром. Дать пропитаться. Подавать теплыми.



калорийность
средняя
количество порций
10-12
время приготовления
20 мин. + охлаждение

Л.П. ГАЛЬЗИНА,
г. Каменск-Уральский
Свердловской обл.

Сахарное печенье с глазурью

ЧТО НУЖНО:

Рисовые хлебцы круглой формы (можно заменить любыми другими зерновыми хлебцами) – 10-12 шт., цветная посыпка. Для глазури: сахарная пудра – 100 г, вишневая наливка – 1 ст. л. (можно заменить пищевым красителем красного цвета – 2-3 капли), вода – 1-2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Сахарную пудру разведите вишневой наливкой, добавьте воду и прогрейте на слабом огне до загустения, постоянно растирая массу (если используете краситель, добавьте его в глазурь в самый последний момент).
- Разложите рисовые хлебцы на пергаменте и аккуратно с помощью кулинарной кисточки равномерно смажьте верх



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

Лидия ХАХАНОВА,
г. Самара

Шафрановые колечки

ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 1 стакан, сахар – 1/2 стакана, яичный желток – 4 шт. (+1 шт. для смазывания), сметана – 4 ст. л., лимон – 1 шт. (цедра), шафран – 1/4 ч. л., миндаль тертый: для теста – 125 г, для посыпки – 4 ст. л., масло сливочное – 125 г, соль по вкусу, молоко – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Просеянную пшеничную муку соедините с сахаром, яичными желтками, сметаной, тертой лимонной цедрой. Добавьте растворенный в воде шафран, соль, миндаль, тертое охлажденное масло и замесите тесто.
- Поставьте тесто на 1 ч в холодильник, затем на посыпанной пшеничной мукой поверхности раскатайте в пласт тол-



Пирог с луком и копченой форелью

калорийность
низкая
количество порций
12
время приготовления
60 мин.

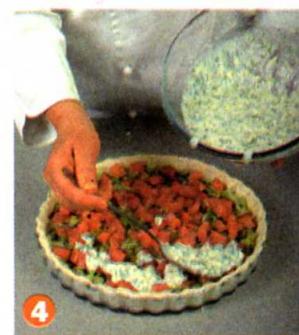
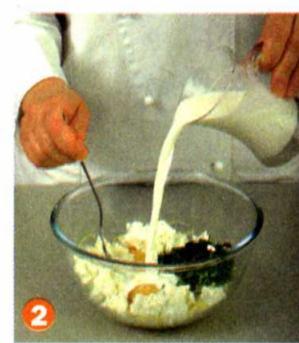
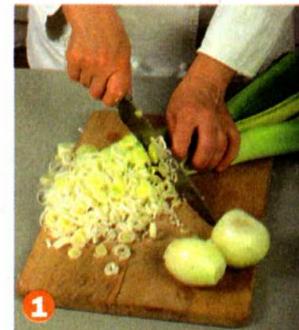
А.К. КОРШУНОВА,
г. Алексин
Тульской обл.

ЧТО НУЖНО:

1 пластина (250 г) слоеного дрожжевого теста, 400 г копченой форели, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 200 мл сливок (20%), 150 г обезжиренного творога, 200 г сыра гауда, 2 стебля лука-порея, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, растительное масло, соль, перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Замороженное слоеное тесто разморозить согласно инструкции на упаковке. Листья лука-порея отрезать от белой части стебля, тщательно промыть, затем нарезать соломкой. Белую часть порея и репчатый лук нарезать кольцами. В сковороде растопить сливочное масло, добавить 1 ст. л. растительного масла, выложить весь нарезанный лук в сковороду и обжарить, помешивая, в течение 3-4 мин. Обжаренный лук оставить.
2. Сыр натереть на крупной терке. Половину тертого сыра смешать с прощущенным через пресс чесноком, добавить яйца, творог, немного рубленой зелени, влить сливки и хорошо перемешать. Получившуюся смесь приправить свежемолотым черным перцем.
3. Копченую форель нарезать мелкими кубиками, тщательно удалив кости. Невысокую круглую форму сбрзнуть холодной водой. На посыпанном мукой столе раскатать пласт теста, выложить его в форму, немного прижать тесто к бокам формы и наколоть вилкой. Излишки теста срезать.
4. Выложить в форму с тестом обжаренный лук, на него – форель, оставив несколько кубиков рыбы для украшения. Залить начинку яично-творожной смесью и посыпать оставшимся сыром. Выпекать пирог в разогретой до 180° духовке 30 мин. Украсить кубиками копченой форели, зеленью и выпечеными из обрезков теста фигурами.





калорийность средняя
 количество порций 24
 время приготовления 30 мин.

Пончики лимонные

ЧТО НУЖНО:

Масло сливочное – 1 ст. л., разрыхлитель для теста – 1 ст. л., тертая цедра 2 лимонов, яйцо – 2 шт., молоко – 1 стакан, сахар – 3 ст. л., мука пшеничная – 3,5 стакана, сахарная пудра или корица молотая, соль – 1/2 ч. л., масло растительное для жарения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В молоке комнатной температуры тщательно растворите сахар и соль. Слегка взбивая, постепенно добавьте яйца и цедру.
2. Пшеничную муку и разрыхлитель просейте. Постепенно добавьте масло. Перемешайте, чтобы смесь стала зернистой. В середине сделайте углубление, добавьте смесь с цедрой, перемешивая
- до тех пор, пока тесто не станет однородным.
3. На посыпанной мукой поверхности скалкой раскатайте тесто в пласт толщиной 0,5 см. Нарежьте полукруглыми выемками.
4. Разогрейте растительное масло в глубокой емкости до 170°. Обжаривайте пончики до золотисто-коричневого цвета. Остудите. Посыпьте сахарной пудрой или корицей.

Е.П. КУДИНОВА,
г. Владивосток



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

Эльзасский торт

Наталия ЗЛОБИНА,
г. Таганрог

ЧТО НУЖНО:

Для теста: сливочное масло – 80 г, сахар – 3 ст. л., яйцо – 1 шт., мука пшеничная – 200 г, сода пищевая – 1 ч. л. Для начинки: сливочное масло – 100 г, сахар мелкий – 100 г, яйцо – 2-3 шт., миндаль молотый – 80 г, цукаты – 20 г, мука пшеничная – 1/3 стакана, сода пищевая – 1 ч. л.

Для глазури: сахарная

пудра – 100 г, наливка вишневая – 1-2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Из указанных ингредиентов быстро замесить тесто и поставить его на 30 мин. в холодильник.
2. Для начинки масло, часть сахара и яичные желтки взбить, добавить миндаль, мелко нарезанные цукаты, соду, муку и хорошо перемешать. За-
- тем добавить взбитые с оставшимся сахаром яичные белки и снова перемешать.
3. Тесто раскатать, выложить его в форму, приподняв края, сверху выложить начинку и выпекать 1 ч при 220°.
4. Сахарную пудру растереть с вишневой наливкой и приготовленной глазурью залить еще теплый торт. Охладить и оформить по желанию.



Ароматный хворост

калорийность
средняя

количество порций
6

время приготовления
3 ч 30 мин.

Ирина КОЛЕСНИЧЕНКО,
г. Миасс
Челябинской обл.

ЧТО НУЖНО:

Яйцо – 2 шт., водка – 20 мл, мука пшеничная – по консистенции, растительное масло – 200 мл, сахарная пудра.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Просеянную муку насыпьте горкой на стол, в середине сделайте углубление, положите в него яйца, влейте водку и замесите крутое тесто.

2. Тесто разделите на несколько частей, раскатайте их в лепешки.

3. Вырежьте кондитерским резцом различные полоски или фигурки. Чтобы сделать цветы, сложите вместе по 2-3 кружка теста и скрепите их в центре, надавив пальцем, края надрежьте в нескольких местах.

Жарьте хворост во фритюре до золотистого цвета. Готовый хворост выложите на бумажную салфетку. Посыпьте сахарной пудрой.

ЭТО ИНТЕРЕСНО:

Рецепт хвороста (другое название – «вергуны») заимствован из греческой кухни и был известен в России еще со второй половины XVII века.



КСТАТИ:

- Хворост
«Сладкоежка»
Мука – 200 г, яйцо – 4 шт., сахар – 4 ст. л., ром – 2 ст. л., сливки (11%) – 1-2 ст. л., соль, сахарная пудра, растительное масло.

Яйца растереть с сахаром, добавить сливки, щепотку соли, перемешать. Постепенно добавить часть просеянной муки до консистенции сметаны, затем – ром. Перемешать, всыпать остальную муку. Замесить тесто, раскатать тесто в пласт толщиной 2-3 мм. Нарезать на полоски 1x3 см, завязать каждую в узелок.

Жарить во фритюре до золотистого цвета. Выложить на салфетку, дать стечь маслу. Посыпать сахарной пудрой.

• Хворост пряный

Яйцо – 2 шт., сыр – 150 г, мука – 200 г, вода – 300 мл, соль, перец, тмин, растительное масло.

Сыр натереть на мелкой терке (часть оставить), смешать с мукой, добавить воду, яйца и приправы, перемешать. Готовое жидкое тесто лить в кипящее масло тонкой струйкой.

Готовый хворост выложить на сито или пергаментную бумагу. Когда излишки жира будут удалены, посыпать хворост оставшимся сыром.

ЧТО НУЖНО:
30 мл текилы, 60 мл апельсинового сока, 10 мл сиропа гренадин, кубики льда, коктейльные вишненки для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

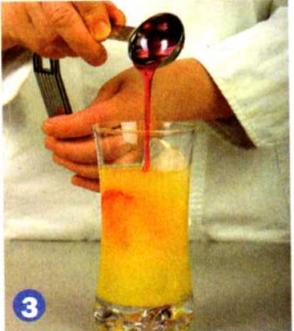
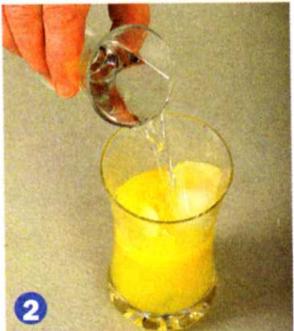
1. В бокал положить кубики льда и налить апельсиновый сок.
2. Влить в бокал текилу и перемешать.
3. Добавить сироп гренадина, не размешивая, по давать. Бокал можно украсить коктейльной вишней и подать с соломинкой и коктейльной палочкой.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Коктейль Tequila Sunrise получил свое название за внешний вид – плотный гранатовый сироп, оседая на дно стакана сквозь смесь текилы и сока, создает картину, напоминающую рассвет.

**С.Г. ГРЕБЕННИКОВА,
г. Новокузнецк**

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



Коктейль «Текила санрайз»

Коктейль «Лимонный крем»

ЧТО НУЖНО:

4-6 кубиков льда, 1/8 ч. л. ванилина, 60 мл водки, 50 мл лимонного сока, 3 ст. л. ванильного сиропа, 2 ст. л. кокосового молока, лимонная цедра для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В шейкер добавить лед, водку, ванилин и ванильный сироп, кокосовое молоко и лимонный сок.
2. Хорошо встряхнуть несколько раз, пока все ингредиенты не смешаются.
3. Через ситечко перелить коктейль в бокал, украсить лимонной цедрой.



Витаминный чай

ЧТО НУЖНО:

Крапива (листья) – 2 части, шиповник (плоды) – 2 части, чабрец (трава) – 2 части, медуница лекарственная (листья) – 1 часть, мята перечная (листья) – 1 часть, мед для подачи.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Смешать все ингредиенты для заварки чая.
2. Ополоснуть заварочный чайник емкостью 0,5 л кипятком, положить в него 4 ч. л. травяной смеси, залить кипятком.
3. Дать настояться 15 мин. Отдельно подать мед.



Смузи «Остров Ява»

ЧТО НУЖНО:

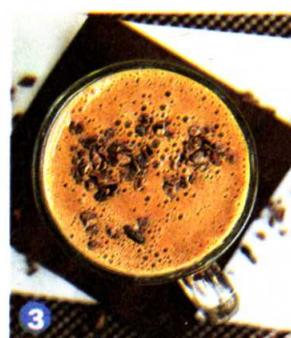
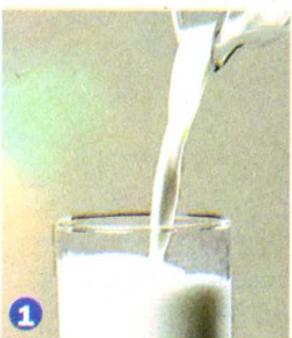
1 стакан «немолочного» молока (миндальное, рисовое, кокосовое, соевое), 1/2 ч. л. молотой корицы, 1 ст. л. рисовой или соевой муки, 1-2 мелко нарезанных финика, 1 ст. л. какао-порошка, 2 ч. л. растворимого кофе, 4-5 кубиков льда, 1 ч. л. шоколадной стружки для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Добавить соевое (или миндальное, кокосовое и др.) молоко и кубики льда в блендер и взбивать примерно 1 мин.
- Добавить корицу, рисовую или соевую муку, финики, какао-порошок и гранулы растворимого кофе. Взбивать смесь еще 1-2 мин.
- Перелить смузи в бокал, посыпать тертым шоколадом или шоколадной посыпкой.

калорийность средняя
количество порций 2
время приготовления 10 мин.

ЕЛ. СУРКОВА,
г. Ленза



Глогг по-ирландски

ЧТО НУЖНО:

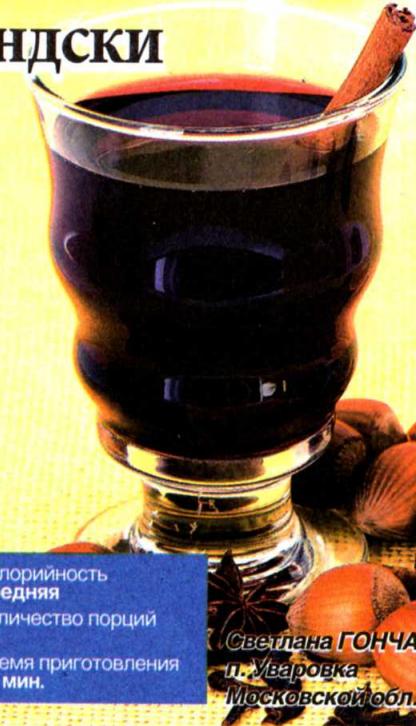
3 стакана водки, 2 бутылки красного вина, 10 бутонов гвоздики, 20 стручков кардамона, 1 кусок апельсиновой корки, 2 палочки корицы, 1,5 стакана изюма, 1,5 стакана миндаля, 0,5 кг кускового сахара, 10 шт. сушеного инжира.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Все, кроме сахара, соедините и нагрейте.
- Положите сахар в дуршлаг, установите его над емкостью с глоггом, смочите смесью вина с водкой и подожгите. Как только сахар стечет в кастрюлю, погасите огонь.

калорийность средняя
количество порций 10
время приготовления 25 мин.

Светлана ГОНЧАРОВА,
п. Уваровка
Московской обл.



Медовый напиток с киви

ЧТО НУЖНО:

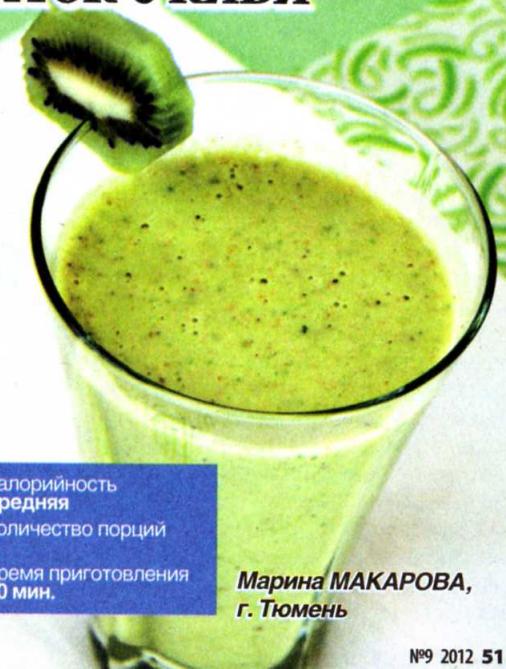
Консервированные сладкие персики (нарезать) – 2 стакана, свежий лимонный сок – 1 ст. л., мед – 1 ст. л., лед – 3 кубика, киви – 1/2 стакана.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- В блендер сложить персики, лед, налить лимонный сок и мед.
- Смешать ингредиенты до однородного состояния.
- Затем добавить киви и еще раз хорошо перемешать напиток (не слишком долго, чтобы семена киви остались целыми).

калорийность средняя
количество порций 2
время приготовления 10 мин.

Марина МАКАРОВА,
г. Тюмень





**Антон НЕВОЛЬСКИЙ,
ведущий рубрики**

Салфетка – для красоты или чистоты?

Иногда в гостях садишься за стол, а на тарелке – салфетка такой красоты и белизны, что даже страшно ее пачкать. Может быть, для грязных рук следует класть салфетки попроще?

И.В. ПОЛИЩУК, г. Уфа

Красивая, хорошо отглаженная и подкрашенная белоснежная салфетка, да еще интересно сложенная, несомненно, украшает стол. И все же ее основное предназначение в том, чтобы защитить одежду от попадания случайных брызг, капель, крошек. Ею также обтирают пальцы и губы во время и после еды.

Если салфетка сложена, разверните ее, сложите вдвое и положите изгибом к себе на колени.

Испачканные пальцы вытирайте салфеткой, не снимая ее с колен. Губы как бы промокают салфеткой, а не вытирают. Недопустимо использовать салфетку вместо носового платка или в качестве полотенца для испачканных рук. После еды не пытайтесь сложить салфетку «как было», а просто положите ее справа от своей тарелки.

Что такое сабайон?

Услышала где-то слово «сабайон», вроде что-то знакомое, но что оно означает – так и не вспомнила.

**Л.И. КОРНЕЕВА,
г. Смоленск**

Сабайон – это сладкая подливка из взбитых яичных желтков с вином и пряностями. В ее основе – взбитые желтки с сахаром, к которым затем добавляются какие-либо крепкие вина – мадера, ром и т.п., а также пряности – ваниль, корица (в зависимости от желания кондитера и сорта вина). Возможны и сабайоны, приготовленные с шоколадом (тертым) и молоком. В сабайонах должно быть тщательно соблюделено строгое соотношение между его частями, которое и придает определенную консистенцию всему блюду и влияет на его вкус. Возьмите 4 желтка, 150 мл сливок, 1/2 стакана сахара, 50 мл белого вина, 50 мл сладкого десертного вина. Взбей-

те желтки с сахаром в большой миске, влейте вино, размешайте и поставьте на водяную баню. Варите, взбивая, 10 мин., пока крем не загустеет. Перелейте в холодную емкость, охладите, помешивая. Взбейте сливки, перемешайте их в крем.

Мясо или овощи?

Овощные супы готовят только на овощном бульоне или можно на мясном?

**Алена КОРНЕЕВА,
г. Ростов**

Овощные супы готовят на мясном, костном или грибном бульонах, а также на воде или на прозрачных отварах от картофеля и овощей. Овощной суп будет вкуснее, если его наполовину разбавить молоком. Можно влить горячее молоко в кастрюлю или непосредственно в тарелку перед подачей супа.

С пылу, с жару

Слышала, что есть такая закуска, которая готовится на пару: яйцо в чашке. Не подскажете рецепт?

**В.И. РЫБНИКОВА,
г. Томск**

Чашку смажьте внутри густым слоем сливочного масла и посыпьте тертым сыром. Дно выложите рубленой ветчиной и выпейте взбитое яйцо, посыпьте сверху рубленой ветчиной и тертым сыром. Готовьте 12 мин. на водяной бане. Подавайте с томатным соусом.

Одуванчик весной не только радует глаз, он ниспослан нам свыше как спаситель после трудной зимы. На Руси он издавна носит название «эликсир жизни», а на Востоке каждый знает: это нехитрое растение замедляет процессы старения, излечивает множество болезней, вплоть до злокачественных опухолей. Так что давайте готовить!

Эликсир красоты и здоровья

Салат «Красотуля»

100 г листьев одуванчика, пучок зеленого лука, сметана, зелень петрушки и укропа.

Молодые листья одуванчика вымочите в подсоленной холодной воде 30 мин., хорошо промойте, нарежьте, добавьте зеленый лук, заправьте сметаной, посыпьте петрушкой или укропом.

С.И. ЮСУПОВА,
г. Златоуст
Челябинской обл.

Салат с яблоками

100 г листьев одуванчика, 1 морковь, 2 кислых яблока, 200 г капусты.

Листочки одуванчика вымочите в соленой воде в течение 40 мин. для удаления излишней горечи. Нарежьте, смешайте с измельченной капустой, морковью, яблоками. Заправьте растительным маслом или сметаной. Любители острых блюд могут добавить немного перца.

А.П. АВЕРЧЕНКО,
ст. Советская
Краснодарского края



Щи майские

1 л мясного или куриного бульона, 3-4 картофелины, 200 г листьев одуванчика, 200 г листьев щавеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 яйца, сметана, растительное масло, зелень укропа и петрушки.

Розетки одуванчика отварите в 5-процентном солевом растворе (1 ч. л. соли на 100 мл воды) 10-15 мин., откиньте на дуршлаг, посыпьте сухарями, обжарьте в масле, добавьте зелень петрушки или укропа. Подавайте в горячем виде как вегетарианско блюдо или гарнир к мясу.

И.А. ДАНИЛОВА,
г. Воронеж

Кофе из одуванчиков

Промытые, очищенные от коры, нарезанные небольшими кусочками корни высушили сначала на воздухе, затем в духовке и перемелите в кофемолке в порошок. Кладите из расчета 1 ч. л. порошка на стакан кипятка, кипятите 3 мин., добавьте сахар по вкусу. Можно добавить молоко. Вкусно, полезно!

С.Ю. ЧАЛДАЕВА,
г. Саранск (Мордовия)

Маленькая Шарлотта

Шарлотка – пирог, который умеет печь любая хозяйка. Только мало кто знает, что бисквит с яблоками, который мы ставим на стол, вовсе не похож на изначальное кондитерское изделие с таким названием.

Кстати, а откуда взялось столь необычное название? По этому вопросу существует несколько версий. Одна из самых распространенных – романтичная история о безнадежно влюбленном поваре, посвятившем

придуманный им десерт dame своего сердца по имени Шарлотта. Есть и другая, согласно которой блюдо появилось в конце XVIII века и названо в честь супруги английского короля Георга III, очень любившей яблоки и всячески способствовавшей разведению в стране яблоневых садов.

Классическая шарлотка
За основу пирога берется черствый хлеб, который нужно нарезать на куски и, залив смесью из 2 яиц и 300 г сливок, оставить на некоторое время для пропитки. Тем временем очистить 4 яблока и нарезать их ломтиками. Стенки и дно формы смазать маслом, уложить слой

хлеба, густо посыпав его сахарной пудрой с добавлением корицы и толченого мускатного ореха. Сверху положить слой яблок. На него – хлеб. И так до тех пор, пока весь «строительный материал» не израсходуется. Образовавшиеся промежутки нужно заполнить кусочками сливочного масла. Сверху посыпать сахарным песком, который при запекании в умеренно нагретой духовке даст красивый коричневый оттенок, сливами или персиками, например.

Шарлотка с бананами

Размять 6 спелых бананов. Залить 1 стаканом молока 3 ломтика черствого белого хлеба. Мякоть слегка отжать и добавить к бананам. Хорошо размешать смесь, добавляя по одному 6 яиц. Снова взбить. Влить очень медленно, постоянно перемешивая, стакан белого вина. В форме, в которой будет выпекаться шарлотка, подготовить карамель из 2 ст. л. сахара и небольшого количества воды. Выложить смесь на карамель и выпекать в умеренно нагретой духовке 35 мин. Охладить изделие и опрокинуть на блюдо.

Шарлотка с апельсинами и орехами

3 яйца взбить, не отделяя белки от желтков. Соединить с 1 стаканом муки и таким же количеством сахара. 2 апельсина очистить и нарезать кусочками. 0,5 стакана любых орехов мелко нарубить. Апельсины и орехи добавить в тесто. Выложить в форму, выпекать в нагретой до 200° духовке до готовности.



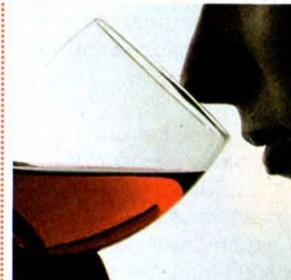
Опасная польза алкоголя

Как известно, алкоголь часто является спутником интимной близости. Более того, с незапамятных времен на его основе готовились разнообразные напитки, «зажигающие неуемное пламя любви». С другой стороны, установлено, что длительное употребление даже высококачественных спиртных напитков приводит к нарушению в сексуальной сфере у мужчин и женщин. Чтобы разобраться в этом необычном парадоксе, мы обратились к врачу-сексологу, кандидату мед. наук А.В. Шубину.

– Александр Владимирович, расскажите, пожалуйста, о действии алкоголя на организм человека, в частности на его сексуальную сферу.

– Действие спиртного на организм человека подразделяется на две фазы. Вначале возникает стимулирующее воздействие, затем оно сменяется торможением. Так вот, встречаются люди, у которых первая фаза проходит стремительно, они ее даже не чувствуют, и сразу попадают во вторую. Иными словами, им достаточно выпить пару рюмок коньяка или фужер вина – и впереди их ждет сон. Понятно, что таким индивидам показан только «безалкогольный» секс.

Совсем по-другому дело обстоит с большинством: они пытаются совместить возбуждение, вызываемое горячительными напитками, с сексуальной активностью. Спиртосодержащие напитки стимулируют потенцию муж-



чины, но достаточно лишь слегка «перебрать» – и становится не до секса. Вообще, алкоголь плюс секс – опасный путь. Очень скоро и незаметно, как бы на фоне полного здоровья возникает зависимость, и употребление алкоголя становится неизменным спутником секса. Образуется так называемый условный рефлекс: потенция напрямую начинает зависеть от объема принятого алкоголя. Все это – прямая дорога к импотенции.

– А как алкоголь влияет на женщин?

– Способность горячительных напитков снижать психологическую скованность во время общения с партнером не-

редко служит причиной возникновения алкогольной зависимости со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Американская кардиологическая ассоциация подтвердила способность небольших доз алкоголя защищать сердце, но и отметила его опасность. У женщин употребление более 20 мл алкоголя в день повышает частоту развития артериальной гипертензии, более 50 мл – увеличивает риск возникновения рака молочной железы, а систематическое употребление более 60 мл в день чревато кровоизлиянием в мозг.

– Есть ли какие-либо данные Минздрава РФ о здоровом употреблении алкоголя?

– Государственный центр профилактической медицины Минздрава РФ, Институт питания РАМН и ряд других НИИ разработали рекомендации по питанию, обеспечивающие предупреждение заболеваний: не более 20 мл алкоголя в день. Это в пересчете на год – 7,3 л чистого алкоголя. К слову, Всемирная организация здравоохранения считает опасным для существования нации 8 л алкоголя в год на человека. В России потребляют 15-16 л...

**Беседу вели
Людмила МИЛОВА**



Елена МАЛЬЦЕВА,
ведущая рубрики

Сегодня уже трудно найти офис, где не было бы особого автомата для приготовления разных видов кофе. Да и дома этот предмет бытовой техники тоже будет нелишним.

История кофеварки начинается в 1901 году в Милане. Итальянец Луиджи Беццера, владелец завода, обратил внимание на то, что его рабочие, уходящие в перерыв пить кофе, тратят на это слишком много времени. Луиджи попытался придумать, как сократить время приготовления напитка, и решил пропускать пар под давлением через молотый кофе. В результате 19 сентября 1903 года он зарегистрировал патент на машину для приготовления эспрессо.

• **Типы кофеварок.** Существует три типа:ручные, которые требуют участия человека в процессе варки кофе. Их предпочитают знатоки, любители оригинального дизайна, которые хотят лично сварить чашку такого кофе, какой они любят. Преимущество:

Эспрессо не желаете?

очень красивые изделия, позволяющие получить самый вкусный кофе. Второй – полуавтоматические. Требуется минимальное вмешательство в процесс, но при этом сохраняется полный контроль над качеством напитка. Преимущество: легкость в использовании, огромное количество видов, всегда можно найти подходящий вариант. Третий – автоматические. Одним нажатием кнопки вы можете смолоть зерна, отмерить количество воды, приготовить эспрессо, взбить молоко для капучино и отделить осадок. Преимущество: все предельно просто, легко и быстро. Недостаток: нет удовольствия от участия.

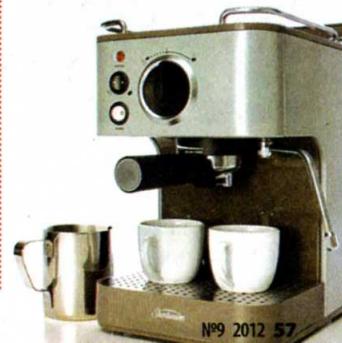
• **Выбор фирмы.** Покупайте кофеварку известных производителей, желательно, чтобы это была итальянская фирма. Высоким качеством отличаются также изделия испанских, французских, швейцарских и немецких фирм. Не стоит соблазняться неизвестными компаниями или подделками китайского производства.

• **Мощность.** Чем выше мощность кофеварки, тем быстрее можно приготовить чашку кофе. Приемлемая мощность домашней кофеварки – примерно 1000 Вт.

• **На что обратить внимание.** Наличие специаль-

ной трубочки для получения пены при приготовлении капучино. Желательно, чтобы была площадка, на которой можно разогревать чашки перед тем, как налить в них кофе. Емкость для воды должна быть достаточных размеров, чтобы приготовить несколько порций. Удобно, если кофеварка позволяет использовать чашки стандартного размера.

• **Из чего можно приготовить кофе.** Молотый кофе позволяет получить максимальное количество вариантов напитка. Удобно пользоваться таблетками из молотых зерен, расфасованных в фильтровальную бумагу: после них легко мыть кофеварку, но разнообразие сортов гораздо меньше, чем у молотого кофе, а стоят таблетки довольно дорого. Капсулы – молотый спрессованный кофе. Легко использовать, обеспечивает одинаковый вкус, сколько бы вы ни варили порций; быстро и чисто, но выбор невелик, а стоят капсулы дороже чего-либо другого.



► БЛИНЫ «ДЛЯ ДРУЗЕЙ»

Кефир – 750 мл, яйцо куриное – 2 шт., крахмал – 4 ст. л., мука – 2 стакана, сахар – 4 ст. л., соль – 0,5 ч. л., сода – 1 ч. л., масло растительное – 5 ст. л.



1 стакан кефира смешать с сахаром и солью, добавить слегка взбитые яйца и соду. Оставить на 5 мин., далее всыпать просеянную муку и крахмал. Замесить тесто как на густые оладьи. Постепенно добавить еще 1 стакан кефира. Оставить тесто на 20-30 мин. Влить растительное масло и постепенно разбавить тесто кефиром до нужной консистенции (как жидкая сметана). Печь блины на большом огне на хорошо разогретой сковородке.

Анастасия МОЛОТКОВА,
г. Новороссийск

► ПАРАД «ЕЖИКОВ»



На 6 «ежиков»: мясо (говядина либо говядина + свинина) – 500 г, яйцо – 5 шт., репчатый лук – 3 головки, капуста – кусочек, соленые или маринованные огурцы – 2 шт., соль, специи по вкусу, растительное масло – 40 мл, черный перец горошком – 18 шт., тонкая мелкая вермишель – 150 г.

Приготовить фарш: пропустить через мясорубку мясо, лук, капусту.

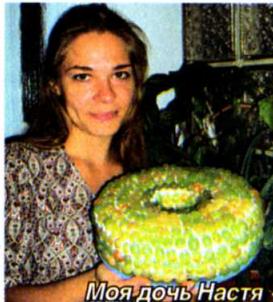
Посолить, добавить специи, 2 яйца и перемешать. Сварить вкрутую остальные яйца, разрезать вдоль пополам. Сформовать из фарша «ежиков», вложив внутрь половинку яйца срезом вниз, а под яйцо положить четвертинку огурца. Из перца сделать «глазки», «носик», воткнуть в фарш вермишель, имитируя иголки ежа.

Выложить «ежиков» на смазанную растительным маслом сковороду и поставить в духовку. Запекать до золотистого цвета. Можно подать на стол как отдельное блюдо или с гарниром.

Нафиса НУРЕТДИНОВА, г. Чистополь

► «ИЗУМРУДНЫЙ БРАСЛЕТ»

Тесто: 3 яйца; 1 стакан сахара, 200 г творога, 1 стакан сметаны, 150 г сливочно-го масла, 3,5 стакана муки, 1 ч. л. соды, 2 г ванилина, 200 г белого винограда без косточек, маргарин. Крем: 300 г творога, 1/3 банки сгущенного молока, 300 г белого винограда.



Яйца взбить с сахаром. Творог расстереть со сметаной. Обе массы смешать. Добавить муку с содой и ванилином. Хорошо перемешать, влить растопленное сливочное масло. Аккуратно вмешать в тесто вымытый и обсушенный виноград. Выложить тесто в смазанную маргарином форму-кольцо. Выпекать в духовке при 180° 40-45 мин. Вынуть из формы, охладить.

Для крема творог растереть со сгущенкой. Обмазать кекс кремом. Виноград разрезать пополам и украсить им поверхность кекса.

Тамара КЛЕПОВА, г. Ростов-на-Дону

► СОЛЯНКА «АССОЛЬ»



Свинина на косточке – 500 г, грудка куриная копченая – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., буженина – 150 г, охотничьи колбаски – 4 шт., соленые огурцы – 6 шт., морковь – 2 шт., томатная паста – 2 ст. л., кapersы – 2 ст. л., приправа, растительное масло, оливки, лимон, лавровый лист, соль по вкусу, зелень.

Сварить бульон из хорошего куска свинины с косточкой (1,5-2 ч). Нарезать мясные ингредиенты. Лук очистить, нацинковать, спассеровать на масле до золотистого цвета, прибавить 3 ст. л. (с верхом) томатной пасты и прожарить до получения красного оттенка (2 мин.). Тертую морковь добавить к луку и туширить до мягкости моркови. Соленые огурцы нарезать мелкой соломкой и добавить к луку с морковкой.

Достать свинину из бульона, нарезать соломкой, вернуть в бульон, довести до кипения. Затем положить мясную нарезку и пассеровку, а также кapersы. Посолить по вкусу. Положить лавровый лист, кипятить 10 мин.

Разлить солянку по тарелкам, добавить в каждую 3-4 оливки без косточек, тоненький кружочек лимона, посыпать зеленью.

Гульназ ФАЗЫЛОВА, г. Набережные Челны

► «РУССКАЯ БЕРЕЗКА»

400 г свежей брокколи, 200 г мягкого сыра, соль, 3 зубчика чеснока, 0,5 стакана бульона.

Брокколи вымыть, разделить на соцветия, отварить в кипящей воде, обсушить, разложить на блюде. Мягкий сыр наломать кусочками, разложить, чередуя с брокколи. Запечь в духовке до размягчения сыра. Подавать можно и в горячем, и в холодном виде. Для тех, кто любит остренько, в бульон можно выдавить 3 зубчика чеснока, дать немного настояться и сбрызнуть капусту.



Г.Е. РОДИНА,
п. Сатинка, Тамбовская обл.

► ПИРОГ С БРУСНИКОЙ



Упаковка слоеного теста, крахмал, сахар, 300 г замороженной брусники и 2 яблока.

Для начинки к бруснике добавить тертые яблоки, сахар по вкусу, пару ложек крахмала. Можно добавить корицу или апельсиновую цедру. Все перемешать.

Слоеное тесто разморозить, уложить в форму (можно делать пирог открытый или закрытый, тогда разделите тесто на 2 части). На тесто выложить начинку, края немножко загнуть. Из остатков теста вырезать полоски и выложить поверх начинки решеточку. Печется пирог очень быстро – минут 15-20 в разогретой до 200° духовке.

Э.П. СУВОРИНА, г. Череповец

► УНИВЕРСАЛЬНЫЕ БУЛОЧКИ



1 л теплого молока, 2 ст. л. сухих дрожжей (я брала 2 пакетика по 7 г), 4-5 яиц, 150 г растопленного маргарина или сливочного масла,

примерно 5-6 ст. л. растительного масла без запаха, 3-4 ст. л. (с горкой) сметаны, 1/2 ч. л. (без горки) соды, соль, мука – на глаз. Порцию можно уменьшить вдвое.

Дрожжи растворить в небольшом количестве теплой воды с 1-2 ч. л. сахара и подождать, когда появится пена. Отдельно подогреть молоко (сильно не нагревать!). В миске размешать сметану с содой и дать «пошипеть». Добавить растительное масло, яйца, сахар, все время размешивая ложкой. Положить растопленное сливочное масло и молоко. Размешать. Добавить соль и в последнюю очередь – подошедшие дрожжи. Всыпать частями просеянную муку, сколько возьмет тесто (оно должно получиться мягким). Накрыть миску с тестом и дать подойти (на это уйдет 4-5 ч), периодически обминная.

Затем сформовать булочки (можно добавить изюм), смазать яйцом. Оставить на расстойку и выпекать в разогретой до 180-200° духовке до готовности (примерно 40 мин.). Вынуть, смазать сливочным маслом, накрыть полотенцем до остывания.

Елена ПОТЕМКИНА, г. Иваново

► КУРОЧКА БАРБЕКЮ

Берем тушку курицы, разрезаем ее вдоль по грудке, хорошо моем и кладем, распластав, спинкой вниз в широкую кастрюлю. Посыпаем солью и специями (специй не жалеть!).

В это время кипятим 3 л воды и крутым кипятком заливаем кастрюлю, кипяток льем осторожно по стенке кастрюли, чтобы не смыть специи с внутренней стороны, вверх которой лежит курица. После этого раздавливаем 3-4 зубчика чеснока, бросаем в кастрюлю, туда же вливаем 50-70 мл столового уксуса (9%). Все! Через 20-30 мин. разжигаем костер, как для шашлыка, достаем курицу, моем ее в этом же маринаде, чтобы смыть излишки специй, заправляем в решетку, кладем на мангаль и на углях жарим до готовности (до начала жарки в маринаде она находится примерно 1 ч).

Попробуйте, не пожалеете: быстро, вкусно, на запах сбегутся все ваши соседи!

М. БУХТОЯРОВ, г. Воронеж

► МЯСО В ГОРШОЧКЕ



по вкусу.

Нарезаю мясо небольшими кусочками, обжариваю на растительном масле до полуготовности. Лук нарезаю колечками и отдельно обжариваю вместе с



грибами. Затем раскладываю мясо по горшочкам. На него – слой грибов с луком. Морковь натираю на терке и укладываю следующим слоем. Последний слой – картофель, нарезанный крупной соломкой. Приправляю, заливаю водой или бульоном. При желании можно смастить верх майонезом и посыпать сыром. Закрываю горшочки крышками и ставлю в духовку до готовности. Перед подачей украшаю зеленью.

Ирина ДЯТКОВСКАЯ, г. Санкт-Петербург

► САЛАТ «ЛОЛО»



Вареный окорочок – 1-2 шт., сыр – 100 г, яйцо вареное – 2-3 шт., маслины – 1 банка, репчатый лук – 1 шт., морковь, майонез.

На плоском блюде сделайте набросок пингвиненка. По этому контуру выложите слоями салат в такой последовательности: 1-й – нарезанный вареный окорочок; 2-й – мелко нарезанный ошпаренный лук; 3-й – тертый на крупной терке сыр; 4-й – измельченные яичные желтки (белки отложить для оформления). Каждый слой промазать майонезом.

Оформление: маслины мелко нарезать, яичный белок и небольшой кусочек

моркови натереть на мелкой терке. Из кусочков белка и колечек маслин сделать «глазки». «Спинку» и «голову» выложить мелко нарезанными маслинами, «грудку» и «щечки» – тертым белком, «клюв» и «лапки» – тертой морковью.

Елена ПОТЕМКИНА, г. Иваново

► ПИРОЖНЫЕ «НЕЖЕНКА»

Для бисквита: 6 яиц, 200 г сахара, 250 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя, ваниль.

Для суфле: 200 мл сливок (33-35%), 200 мл молока, 100 г сахара, 10 г желатина. Цветная кокосовая стружка для оформления.

Яйца взбить с сахаром добела. Добавить муку, разрыхлитель, ваниль и перемешать. Прямоугольный противень смазать маслом, выложить в него тесто и поставить в разогретую до 180° духовку на 15-20 мин.

Для суфле желатин замочить в 150 мл холодной кипяченой воды и оставить на 1 ч. Затем распустить на водяной бане. Сливки взбить с сахаром. Добавить молоко, перемешать. Поставить суфле в холодильник (на 10-15 мин.), чтобы оно немного загустело. На остывший корж выложить суфле и поставить в холодильник до полного застывания. Нарезать бисквит на небольшие прямоугольники, посыпать кокосовой стружкой.

Елена КИРЯШИНА, г. Ульяновск

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

Острая огуречная закуска	1
Закусочный омлет с маслинами	2-3
Салат с черемшой и креветками	4
Салат из морской капусты	5
Салат-коктейль с языком «Мраморные» яйца	6-7
Бургеры по-гавайски	9
«Цезарь» по-мароккански	10-11
Тарталетки с салатом	12
Творог с сельдью	13

СУПЫ

Суп венгерский с жареными лепешками	14-15
Легкий суп с цветной капустой и авокадо	16-17
Огуречно-сливочный суп с копченостями	18-19

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Мясные и овощные

Бифштекс рубленый «Фантазия»	20
Чечевица со шпинатом	21
Мясная запеканка с макаронами	22-23
Курица в укропном соусе	24
Зразы мясные паровые	25
Тушеная индейка с брокколи	26-27
Капуста с бараниной	28
Филе миньон с грибами	29
Рулетики с овощами	30-31

Рыбные блюда

Конвертики из цукини с рыбой	32-33
Ерш запеченный	34
Омлет с копченой рыбой	35



ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Печенье с отрубями и луком	36
Маффины с корицей	37
Сахарное печенье с глазурью	39-40
Шафрановые колечки	41
Пирог с луком и копченой форелью	42-43
Пончики лимонные	44
Эльзасский торт	45
Ароматный хворост	46-47



НАПИТКИ

Коктейль «Текила санрайз»	48
Коктейль «Лимонный крем»	49
Витаминный чай	49
Смузи «Остров Ява»	50
Глогг по-ирландски	51
Медовый напиток с киви	51
Вопросы шеф-повару	52
Знакомые незнакомцы	54
Любимое блюдо	55
Питание и здоровье	56
Наша экспертиза	57
Портрет с блюдом	58-61



ОТВЕТ НА СКАНВОРД,
ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62

