

# КУЛИНАРНЫЙ практикум

№ 11 ноябрь 2012

## 65 РЕЦЕПТОВ

- ◆ Тефтели с сырной начинкой
- ◆ Тыквенный супчик
- ◆ Медовые пряники
- и многое другое

### Сыр: звезда кулинарии

учимся печь

### ОТКРЫТЫЕ ПИРОГИ

### Готовим вкусную пасту

мастер-класс

### САМАЯ СОЧНАЯ КУРОЧКА



**+5**  
МАСТЕР-  
КЛАССОВ





Жаропрочная керамика Flame  
для "открытого огня"



www.emile-henry.ru  
реклама

MADE IN FRANCE SINCE 1850

*Тажин – сочетание восточных традиций  
и европейских вкусов*

Эксклюзивный дистрибьютор ТМ Emile Henry в России компания "Антарес Трейд" тел.: +7(495) 510 76 76

## Тефтели с сыром фета в томатном соусе

**ДЛЯ ТЕФТЕЛЕЙ:** ■ 700 г фарша мясного ■ 1 головка лука репчатого ■ 4 зубчика чеснока ■ 200 г шампиньонов ■ 100–150 г орехов грецких или кедровых ■ 1 пучок петрушки ■ 100 г сыра фета ■ 1 яйцо ■ масло оливковое для жарки

**ДЛЯ СОУСА:** ■ 1 головка лука репчатого ■ 4 зубчика чеснока ■ 1 банка (800 мл) помидоров консервированных в собственном соку ■ 2 ст. ложки масла оливкового ■ 1 пучок базилика ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Лук, чеснок, шампиньоны и петрушку мелко нарежьте. Орехи измельчите в блендере. Подготовленные ингредиенты перемешайте. Добавьте фарш, яйцо и вновь перемешайте.

**2** Для соуса лук и чеснок измельчите. Лук жарьте в разогретой с маслом кастрюле до полупрозрачности. Добавьте чеснок и готовьте еще минуту. Помидоры измельчите в блендере и положите к луку. Добавьте рубленый базилик, посолите, поперчите и доведите до кипения.

**3** Фету нарежьте кубиками. Отщипните небольшое количество фарша, сформируйте лепешку, в центр выложите кусочек феты и скатайте шарик, чтобы сыр оказался внутри. Повторите с оставшимся фаршем.

**4** Жарьте тефтели на сковороде, разогретой с маслом, с двух сторон до золотистого цвета. Затем выложите в кастрюлю с кипящим томатным соусом и готовьте под крышкой 20 минут.

Блюдо  
с обложки



Главный редактор  
Елена КОЖУШКО

СЛОВО  
РЕДАКТОРА  
...

## Повод для счастья

«Жизнь коротка, а желаний много. Хороший обед разве не повод для счастья?» – так рассуждали японские мудрецы. И так считаем мы, дружная девчачья редакция «Кулинарного практикума». Поэтому для каждого номера журнала мы отбираем самые интересные рецепты сезонных блюд на любой вкус и разной степени сложности; придумываем всевозможные конкурсы и спецпроекты, чтобы вам не было скучно; тестируем бытовую технику, чтобы вы смогли сориентироваться в марках и моделях и выбрать самую подходящую для себя; спрашиваем звезд о секретах их красоты и правилах питания, чтобы вы могли выглядеть так же ослепительно. А еще по вашим просьбам мы завели странички «Кулинарного практикума» в социальных сетях: [www.k-praktikum.livejournal.com](http://www.k-praktikum.livejournal.com) [www.vk.com/k\\_praktikum](http://www.vk.com/k_praktikum) [www.facebook.com/groups/299456200161196](http://www.facebook.com/groups/299456200161196) Теперь вы будете в курсе всех наших новостей, сможете распечатывать интересные рецепты и советы специалистов (диетологов, шеф-поваров), участвовать в наших опросах и конкурсах и получать в подарок ценные призы: бытовую технику, посуду, кухонные аксессуары. Присоединяйтесь к нам! И пусть у вас каждый день будет как минимум три повода для счастья: завтрак, обед и ужин.



# СОДЕРЖАНИЕ

№ 11 ноябрь 2012

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

### ТЕНДЕНЦИИ

**Осенние мотивы** ..... 4  
*Новинки посуды и аксессуаров для  
кухни, раскрашенные  
в цвета осени*

### ГОТОВИМ СО ЗВЕЗДОЙ

**Виктория Дайнеко:**  
**«Я слишком себя люблю,  
чтобы сидеть на диете»** ..... 6  
*Обаятельная и талантливая  
выпускница «Фабрики звезд» может  
похвастаться прекрасными  
кулинарными способностями*

### КРУПНЫЙ ПЛАН

**Прочна, как сталь** ..... 16  
*Советы по уходу за посудой  
из нержавеющей стали*

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**Масло масляное** ..... 24  
*Развенчиваем миф о вреде  
сливочного масла*

### ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

**Программа похудения** ..... 32  
*Мультиварка – незаменимая вещь  
для тех, кто придерживается  
здорового питания*  
*Лосось в конвертиках с пряной  
зеленью и лаймом* ..... 33  
*Медовые пряники с орехами* ..... 34  
*Кабачковая икра* ..... 35

**24** **Ешьте сливочное  
масло, и будете  
здоровы!**

### МАСТЕР-КЛАСС

**Цыпленок с паприкой  
и тимьяном** ..... 36  
*Пошаговый рецепт сочного  
и ароматного цыпленка*

### КУХНИ МИРА

**Греция с нами** ..... 50  
*Включаем вкуснейшие греческие  
блюда в повседневное меню*  
*Фаршированные кальмары* ..... 51  
*Фасолевого рагу* ..... 52  
*Саганаки с креветками* ..... 52  
*Пирог «Галактобуреко»* ..... 54  
*Тефтели «Кефтедес»* ..... 54  
*Курабьедес* ..... 55

### ЭКСПЕРТИЗА

**Рубим мясо** ..... 56  
*Читатели журнала тестируют  
мясорубки*

### БЛЮДА С ИСТОРИЕЙ

**Кордон блю** ..... 58  
*История изысканного блюда  
с загадочным названием*

**58** **Кордон блю –  
аппетитный  
шницель с начинкой**



**6**

**Для певицы не проблема  
приготовить первое, второе  
и третье!**



**4**

**Яркая посуда  
желтого,  
оранжевого и  
красного цвета**

### NOTA VENE

*Из кулинарного словарика вы узнаете,  
что такое крем-фреш, терьяки,  
гранола и ростер* ..... 69

**НОВОСТИ** ..... 70





# РЕЦЕПТЫ

## РЕЦЕПТЫ ЗВЕЗД

Рыба, запеченная с овощами.....	10
Пельмени под шубой.....	10
Баранина с киви и мятой.....	10
Мясо в горшочках с овощами.....	11
Буженина с пряностями.....	11

## РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

Медовая гранола.....	12
Петух в вине.....	14

## ПАСТА

Запеканка из макарон.....	19
Каннеллони с семгой.....	19
Спагетти с соусом песто.....	20
Лазанья болоньезе.....	20
Равиоли с козьим сыром и грушевым соусом.....	21
Паста «Алла норма».....	22

## ВЫПЕЧКА

Киш с помидорами и спаржей.....	27
Киш с лососем.....	27
Киш с луком-пореем.....	28
Пирог с индейкой.....	29
Пирог с козьим сыром и перцем.....	29
Пирог с курицей и шампиньонами.....	30
Тыквенный пирог с зеленью.....	31
Слоеный пирог с картофелем и фаршем.....	31



## 38 Рецепты с мягким, твердым и рассольным сыром

### РЕЦЕПТЫ С СЫРОМ

Кукурузно-сырные кексы.....	39
Оладьи с сырным припеком.....	39
Блинные рулетики с сыром и лососем.....	40
Сырный суп с грибами.....	40
Картофельное пюре, запеченное с чесноком и сыром.....	41
Фаршированные рулетики.....	42

### ДЕСЕРТЫ

Конфеты «Кокосовый рай».....	45
Маффины с кремом из манго.....	45
Пирожные с киви и бананом.....	46
Торт с манго и виноградом.....	47
Желе из манго и апельсина.....	47
Быстрый банановый пирог.....	48
Конфитюр из кумквата.....	48
Кокосовый пирог.....	49

## 44 Десерты с экзотическими фруктами

### ГОТОВИМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Сливовый пирог на сметане.....	60
Каша рисовая, запеченная с тыквой и фруктами.....	61
Тыквенный супчик с фрикадельками.....	62
Рыбные котлетки по-приморски.....	62
Десерт «Яблочная башенка».....	63

### РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Пицца с цукини.....	64
Пицца с инжиром и беконом.....	64
Пицца грибная.....	64
Оливковая «Маргарита».....	65
Пицца «Капрезе».....	65

### ОТРЫВНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Курица под апельсиновым соусом.....	68
Рулэт из индейки.....	68
Утка с фруктами.....	68
Цыплята в горшочках.....	68

## 18 Готовим сытные блюда с пастой



## 26 Много начинки, мало теста – встречайте открытые пироги!



## ТЕНДЕНЦИИ



Красные стаканы наверняка придумал кто-то влюбленный. Они идеальны для романтического ужина. И шикарно будут смотреться при сервировке новогоднего стола. / Zara Home / 299 руб.

Осенние овощи удобно тушить в сотейнике из коллекции Mocco Latte, который соответствует требованиям самых взыскательных кулинаров: элегантность образа сочетается с высоким качеством. / Røndell / От 3200 руб.

Красивая масленка — вещь не первой необходимости. Но согласитесь, разве можно остаться равнодушной при виде этой посуды? / Zara Home / 1699 руб.

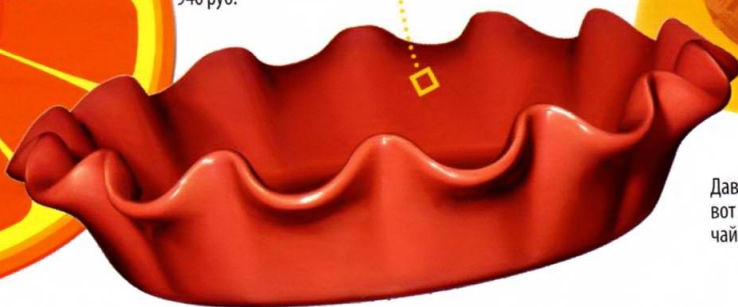
# ОСЕННИЕ МОТИВЫ

Желтый, красный, коричневый, оранжевый — цвета наступившего сезона. А почему бы нам не создать и на кухне интерьер в осенних тонах? Используйте для этого интересные новинки посуды, которые мы отыскали на магазинных полках.



Яркие разделочные доски от Joseph Joseph изготовлены из закаленного стекла и имеют нескользящие резиновые ножки. Не впитывают запахи, устойчивы к загрязнениям, выдерживают температуру до 280 °С. / enjoy-me.ru / 940 руб.

Оригинальный дизайн и жизнерадостные цвета этих рифленых форм повысят вам настроение и добавят яркости вашему столу. В них можно выпекать любые виды пирогов. / Emile Henry / 1695 руб.



Давайте порадуем своих бабушек такой вот милой чашкой — пусть пьют горячий чай и не болеют! / Debenhams / 690 руб.



Желтый лист осенний не только падает к ногам, но и может служить прекрасной подставкой или прихваткой — разумеется, если он для этих целей предназначен. / GreenPan / 210 руб. за 1 шт.

Чугунная сковорода гриль от VITESSE имеет толстые стенки, равномерно прогревается и подходит абсолютно для всех типов плит, включая индукционные. Гладкое эмалированное покрытие не оставляет царапин на поверхности плиты. / Vitesse / От 2065 руб.

Рамекин (порционная форма) предназначен как для приготовления, так и для сервировки блюд. Высокопрочная HR-керамика великолепно распределяет и сохраняет тепло, что и требуется для приготовления помидок, gratenov, рассыпчатых и открытых пирогов. / Emile Henry / 310 руб.

Глиняные формы для запекания Rustico от RÖMERTOPF дают возможность миллионам людей освоить простой, а главное, здоровый метод приготовления различных блюд. Идеология RÖMERTOPF гласит: питаться правильно легко! Мы полностью поддерживаем этот лозунг! / RÖMERTOPF / От 2226 руб.

Кастрюля VITESSE выполнена в виде яркой спелой тыквы. Подходит для стандартных конфорок и легко моется. Изготовлена из высококачественного литого алюминия, который быстро нагревается, поэтому тепло распределяется равномерно по всей поверхности посуды. / Vitesse / От 2390 руб.

В фарфоровой посуде пить невероятно приятно. Ведь фарфор — материал королей! / Zara Home / 549 руб. за чайный набор

ГОТОВИМ  
СО ЗВЕЗДОЙ  
...

ТЕКСТ: Тамрико ЛИПАРТИЯ  
ФОТО: Кирилл ЗАЙЦЕВ

**ВИКТОРИЯ ДАЙНЕКО:**  
«Я слишком себя люблю,  
чтобы сидеть на диете»



Победительница «Фабрики звезд — 5» и «Фабрики звезд. Возвращение» певица Виктория Дайнеко признается, что раньше в ее квартире даже не было кухни, но сейчас своими кулинарными способностями она может удивить многих! О вкусовых предпочтениях, творчестве и многом другом Виктория рассказала нашим читателям.

**Р**азумеется, мы не удержались и наговорили певице массу комплиментов: яркая, талантливая, красивая, позитивная... И первый наш вопрос Виктории — о секретах ее красоты.

### **Вы и без макияжа выглядите прекрасно. В чем секрет?**

Мне повезло с кожей. Если не надо ехать на съемки или на какое-то важное мероприятие, я спокойно выхожу из дома ненакрашенной и прекрасно себя чувствую. И на отдыхе не пользуюсь косметикой. У меня много средств по уходу за кожей лица: ее надо обязательно увлажнять и очищать. На это я не жалею ни времени, ни средств. И декоративной косметики у меня чемодан — если понадобится, смогу сделать себе макияж не хуже, чем профессиональный визажист. Есть одна фотосессия, которая мне очень нравится. Состоялась она абсолютно случайно в Питере — меня познакомили с замечательным фотографом. Эту съемку можно назвать «Вика Дайнеко как она есть». Потому что я была абсолютно не накрашена, без прически, без какой-то специально подобранной одежды. И это, наверное, одни из самых любимых моих фотографий. Потому что на них действительно я! Несмотря на то что люблю экспериментировать, все

равно в глубине души мне хочется оставаться собой, такой, какая я есть. А вот во всем, что касается питания, не советую брать с меня пример (*смеется*).

### **Так... Рассказывайте почему.**

Я люблю сладости, обожаю пончики. И вообще, я слишком сильно себя люблю, чтобы сидеть на диете! Бывает, что и ночью могу перекусить чем-то вкусеньким. И от фастфуда не отказываюсь. Ем то, что хочу съесть в данный момент. Правда, кроме того, на что у меня может появиться аллергия — например, цитрусовые или продукты с большим содержанием консервантов и химических добавок. Еще я не ем устриц, мидий, осьминогов. Да, с рыбой я «подружилась» буквально два года назад.

### **Есть ли продукты, которые могут навредить голосу?**

Больше всего моему голосу вредит, когда люди в зале курят. Я очень плохо переношу запах никотина, начинаю задыхаться, ипеть становится практически невозможно. Даже если курят в соседней комнате, я это чувствую. Поэтому я поддерживаю запрет на курение в общественных местах. Если люди перестанут курить, это благотворно скажется на их же здоровье!

### **Какими кулинарными изысками удивите неожиданных гостей?**

По настроению! Могу и шоколадный торт испечь, и кексы. А если друзья придут на ужин, приготовлю первое, второе, третье и компот (*смеется*). Обычно я не готовлю по рецептам, люблю сама придумывать блюда. Вот недавно делала рисовую лапшу с креветками в соусе терияки. Получилось вкусно!

### **То, что девушка обязательно должна уметь готовить, — это стереотип?**

Я считаю, что каждая девушка может научиться готовить, если са-





## РИСОВАЯ ЛАПША С КРЕВЕТКАМИ В СОУСЕ ТЕРИЯКИ

■ 1 кг креветок мелких замороженных ■ 0,5 пачки лапши рисовой ■ 100 г лука репчатого или зеленого ■ 30 г морской капусты сушеной ■ 120 мл соуса терияки ■ масло растительное

**1** Лапшу варите до готовности согласно инструкции на упаковке.

**2** Затем промойте и откиньте на дуршлаг. Сбрызните маслом и перемешайте. Выложите в пиалу для подачи.

**3** Креветок обдайте кипятком и оставьте на 3–4 минуты, затем откиньте на дуршлаг и очистите.

См. с. 69.

**4** Капусту нарежьте соломкой, репчатый лук – полукольцами (зеленый порубите).

**5** Спассеруйте лук на разогретом масле.

**6** Соус терияки слегка подогрейте в сотейнике. Добавьте лук и капусту и прогрейте, не доводя до кипения. Положите креветок и прогревайте еще 5 минут.

**7** Переложите соус в пиалу с лапшой и оставьте на 10–15 минут. Если блюдо остынет, слегка прогрейте его перед подачей.

ма захочет. Я одно время практически не готовила дома и даже переехала в спальню, потому что все равно не пользовалась ни плитой, ни духовкой – мне вполне хватало микроволновой печи. Зато сейчас у меня в новой квартире полноценная кухня, и я с удовольствием готовлю!

**У вас есть небольшой опыт работы в кино. Планируете ли дальше принимать участие в съемках фильмов?**

Я верю, что моя большая роль в кино еще впереди (смеется). Наверное, это роковая красота, которая ходит в платьях в пол

и с пистолетом. Пока все мои роли были эпизодическими, и в большинстве случаев я играла саму себя. Также я озвучивала принцессу в мультфильме «Рапунцель». В этой роли мне было безумно комфортно, мы с Рапунцель внутренне очень близки. Манерами, реакциями, мировоззрением... Я видела себя в ней. Когда она отрезала волосы и они волшебным образом потемнели, я поняла, чем мы похожи: она на самом деле тоже брюнетка! Хотя озвучивание – это даже сложнее, чем играть саму себя (улыбается). Но работать «за кадром» очень интересно – я недавно озвучила главную героиню Карлу для сериала MTV «Вспышка-любовь». А главного героя озвучивал Дима Билан.

**Какой из последних просмотренных вами фильмов понравился?**

«Три метра над уровнем неба»! Многие этот фильм критикуют, а мне очень понравился. А какой симпатичный там главный герой!

**Что сейчас происходит в вашей творческой жизни?**

Я всегда готовлю что-то новое и интересное для своих поклонников. У меня всегда есть что-то, чем я могу их удивить и порадовать. Я всегда готова к чему-то новому, и мой творческий процесс никогда не останавливается. Во мне слишком много вдохновения (смеется).

**Время интервью заканчивается, поэтому напоследок хочется от вас услышать пожелания читателям.**

Я процитирую свою татуировку: «Enjoy every moment» – наслаждайся каждым мгновением! ■





# SCARLETT™

## Когда дома все хорошо!

Домашний уют, тихий семейный вечер, аромат свежего чая и выпечки – все это создает неповторимую атмосферу в доме, а чайник Scarlett помогает устроить семейное чаепитие в лучших домашних традициях.

Спрашивайте чайники Scarlett  
в магазинах Вашего города

# ОНИ УМЕЮТ ГОТОВИТЬ!



**МАРИЯ КРАВЦОВА,**  
дизайнер

## Рыба, запеченная с овощами

Конечно, готовить получается крайне редко. Но если появляется минутка, люблю радовать близких рыбкой, запеченной с овощами.

■ 0,5 кг филе рыбного ■ 4 картофелины ■ 1 помидор  
■ 1 морковь ■ 1 головка лука репчатого ■ 1 перец болгарский ■ 4 зубчика чеснока ■ перец черный молотый  
■ соль

Рыбу нарежьте квадратами со стороной 4 см, посолите и поперчите. Картофель и помидор нарежьте небольшими кубиками, морковь – кружками, лук и перец – полукольцами. На 4 листа фольги (25–30 см) поровну выложите слоями рыбу, лук, картошку, помидоры, болгарский перец, морковь. Каждый слой солите и перчите. Добавьте по целому зубчику чеснока и заверните фольгу конвертиками. Запекайте при 200 °С в течение часа.

## Баранина с киви и мятой

В моей семье всегда любили и умели готовить мясо. Помню, в детстве по субботам мы собирались за столом и ждали нового мясного блюда. Когда я начал жить самостоятельно, долго не мог отделаться от такой привычки, поэтому пробовал множество рецептов, что-то выдумывал сам, даже читал иностранные кулинарные книги и сайты. Вот так и пришел к сочетанию баранины с киви и мятой. Мята придает мясу неповторимый аромат, а киви – мягкость.

■ 700 г баранины ■ 2–3 киви ■ сок 0,5 лимона ■ мята свежая ■ перец черный молотый ■ соль

Мяту и очищенные киви мелко нарежьте или измельчите в блендере. Добавьте лимонный сок и перемешайте. Положите в маринад мясо, посолите и поперчите. Поставьте в холодильник на 1–2 часа. Затем выложите в форму для запекания и готовьте при 180 °С в течение 40–50 минут. Ближе к окончанию запекания накройте мясо фольгой, чтобы оно не подгорело.



**ДАНКО,**  
певец

## Пельмени под шубой

Этот рецепт я подсмотрел у шеф-повара одного из моих любимых клубов Санкт-Петербурга. Блюдо довольно простое, но вы удивите им всех гостей.

■ пельмени ■ сливки жирные ■ пармезан или другой твердый сыр ■ смесь тайских специй

Сырые пельмени выложите в форму для запекания и залейте сливками, смешанными со специями. Посыпьте тертым сыром и накройте фольгой. Запекайте блюдо в духовке, разогретой до 190 °С, в течение 20–25 минут. В конце готовки снимите фольгу, чтобы образовалась золотистая сырная корочка.



**ДЕНИС ЛЕСНИЦКИЙ,**  
hair-кутюрье,  
стилист и ведущий





**КАТЯ ГОРДОН,**  
певица и журналистка

## Мясо в горшочке с овощами

Не могу отнести себя к числу заядлых кулинаров: в моем арсенале в основном простые в приготовлении блюда. Вот и это кушанье готовится довольно просто, но оно очень вкусное, сытное и при этом полезное.

■ 350 г свинины (корейка) ■ 300 г шампиньонов ■ 1 головка лука репчатого ■ 1 морковь ■ 1 перец болгарский ■ 4 картофелины ■ 4 ст. ложки сметаны ■ лавровый лист ■ масло растительное ■ приправа овощная ■ перец черный молотый ■ соль

Грибы нарежьте и бланшируйте в кипящей воде минуту. Затем жарьте, посыпав приправой, на разогретом масле до золотистого цвета. Свинину нарежьте кусочками, посолите, поперчите и жарьте до тех пор, пока мясо не побелеет. Лук нарежьте полукольцами, морковь – брусочками и жарьте вместе до золотистого цвета. Отдельно поджарьте нарезанный полосками перец. На дно глиняных горшочков уложите мясо, грибы, по кусочку лаврового листа, нарезанный кубиками картофель, посыпьте приправой. Сверху выложите лук, морковь и перец. Влейте в горшочки кипятка (не доливая до верхнего слоя ингредиентов). Верхний слой смажьте сметаной. Закройте горшочки фольгой и поставьте в духовку, включите нагрев 250 °С. После закипания жидкости в горшочках уменьшите нагрев до 100–150 °С. Через 40 минут снимите фольгу и готовьте еще час.

## Буженина с пряностями

В холодное время года очень хочется чего-то мясного и запеченного, ведь давно доказано, что в еде существует сезонность. Зимой организму для согрева нужна горячая и пряная пища, и я чаще всего ем буженину с пряностями.

■ 1 кг свинины  
■ 2–3 зубчика чеснока  
■ 2 лавровых листа  
■ специи для мяса  
■ перец черный молотый  
■ соль

Мясо промойте и обсушите. В большую кастрюлю налейте 1,5 л воды, всыпьте несколько щепоток специй, перца и соли, так чтобы маринад был немного пересолен. Добавьте лавровый лист и доведите маринад до кипения, затем остудите. Мясо положите в маринад, чтобы оно полностью покрылось жидкостью, закройте кастрюлю пищевой пленкой и уберите в холодильник на ночь. Затем мясо слегка посолите и поперчите. Ножом сделайте на нем надрезы глубиной 3 см и вложите в них чеснок, нарезанный тонкими пластинками. Положите мясо в рукав для запекания. Сверху на мясо выложите лавровые листики из маринада. Запекайте буженину в разогретой до 190–200 °С духовке в течение часа.



**АРСЕНИЙ БОРОДИН,**  
певец



**АЛЮМИНИЕВЫЕ ПОДДОНЫ BARBECU ALU GRILL ОТ PASLAN** приспособлены для жарки и разогрева на углях. Оснащены системой сбора жира.



**АЛЮМИНИЕВАЯ ФОЛЬГА PASLAN** обладает высоким коэффициентом расширения, поэтому ее качество сохраняется даже при длительном запекании.



**РУКАВ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ PASLAN** не требует использования масла и делает мясо сочным. Защищает кухню от запахов, а духовку – от загрязнения.



**ПИЩЕВАЯ ПЛЕНКА PASLAN 3 В 1** подходит для хранения, заморозки, а также разогрева продуктов в микроволновой печи. Выдерживает температуру СВЧ до 150 °С.

Больше информации на сайте [www.paslan.ru](http://www.paslan.ru)

## ПОЧЕМУ?

Правильный завтрак – залог успешного дня. Поэтому в ноябре мы советуем есть по утрам домашнюю гранолу из смеси «5 злаков», которая состоит из овсяных, ячменных, пшеничных, ржаных и гречневых хлопьев. Эта комбинация позволяет максимально сбалансировать полезные вещества исходных продуктов, повышая процент белка, клетчатки, витаминов и улучшая вкусовые качества. Благодаря своим свойствам многозерновые хлопья являются основой здорового питания как взрослых, так и детей.

## МЕДОВАЯ ГРАНОЛА



■ 500 г смеси хлопьев «5 злаков»



■ 200 г смеси сухофруктов



■ 200 г смеси орехов



■ 200 г меда



■ 70 мл масла оливкового



■ 3 ст. ложки семян подсолнечника



■ 0,75 ч. ложки корицы молотой



■ 0,5 ч. ложки соли



■ 3 белка яичных крупных



**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Белки взбейте с солью в мягкую пену. Добавьте корицу, мед и оливковое масло, хорошо перемешайте.

**2** Орехи крупно порубите. Смешайте с семечками и хлопьями. Добавьте медовую массу и хорошо перемешайте так, чтобы она равномерно обволокла все хлопья и орехи.

**3** Положите смесь на противень, застеленный пекарской бумагой,

и поставьте в духовку. Запекайте 15 минут, затем выньте и перемешайте. Верните противень в духовку и запекайте, пока хлопья не приобретут золотистый оттенок.

**4** Сухофрукты нарежьте (мелкие – типа изюма и вишни – оставьте целыми). Готовые хлопья пересыпьте в миску, добавьте сухофрукты и перемешайте. Ешьте гранолу на завтрак, заливая молоком, фруктовым соком или йогуртом.





Не требующие варки хлопья Мистраль - продукт высоких пищевых технологий. Бережная обработка зерна позволяет сохранить его уникальные природные качества и полезные свойства.

Овсяные хлопья Мистраль обладают большой питательной ценностью, богаты пищевыми волокнами и витаминами. Они являются уникальным источником энергии для человека и обеспечивают естественную очистку организма, вывода токсины.

Из хлопьев Мистраль можно приготовить вкусный и полезный завтрак, добавив к ним сухофрукты и орехи.



## КОК-О-ВЭН (петух в вине)



■ 2 цыпленка  
по 1 кг или  
1 петух большой



■ 100 г сала



■ 2 ст. ложки масла  
сливочного



■ 1 ст. ложка масла  
растительного



■ 8 головок лука  
жемчужного



■ 150 г шампиньонов



■ 1 бутылка вина  
красного (750 мл)



■ 100 мл коньяка



■ 2–3 веточки  
тимьяна



■ 1 лавровый лист



■ 1 зубчик  
чеснока



■ 1 ст. ложка  
муки



■ перец черный  
молотый



■ соль



## ПОЧЕМУ?

В ноябре во Франции отмечается Божоле Нуво — праздник молодого вина. Он стал настолько популярным, что справляется во всем мире, в том числе и в России, начиная с третьего четверга ноября. Поэтому мы предлагаем вам приготовить в этом месяце отменное ароматное и согревающее блюдо французской кухни — петуха в вине.

**1** Цыплят разрежьте на 4 части и обжарьте на смеси сливочного и растительного масла в кастрюле с толстым дном.

**2** Затем выньте мясо, а в кастрюле растопите сало, нарезанное на небольшие кусочки. Добавьте 2 луковицы, нарезанные грибы и пропущенный через пресс чеснок. Обжарьте.

**3** Верните в кастрюлю мясо, посыпьте мукой. Положите лав-

ровый лист, тимьян и оставшийся лук. Полейте коньяком и перемешайте.

**4** Залейте мясо вином и тушите в течение часа. Посолите и перемешайте.

**5** Вновь выньте мясо из кастрюли и переложите в тепло. Соус доведите до кипения и варите до уменьшения в объеме вдвое. Выложите цыплят на подогретое блюдо и полейте соусом.



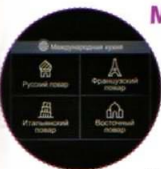
# НЕ СТОЙТЕ У ПЛИТЫ!

Не нужно тратить время на долгую готовку – займитесь собой, проведите день с ребенком, посмотрите интересное кино или прочтите модный роман. За вас будет работать микроволновая печь LG с автоматическими программами приготовления «Кухни Мира» и технологией I-wave.

**Н**ачнем с того, что готовить дома нужно. Вкусная домашняя еда, главное, правильно приготовленная пища – залог здоровья всех членов вашей семьи. Наверняка вы разделяете наши убеж-

дения, иначе бы не читали этот журнал. Но, как любая работающая женщина, вы располагаете небольшим количеством времени, которое можете потратить на готовку... LG придумали микроволновые печи с технологи-

ей I-wave специально для вас! Они не только бережно разогревают готовые блюда, но и знают множество рецептов блюд мировых кухонь и умеют готовить без вашего присутствия!



## Мировая кухня.

Начнем с главного: в этих уникальных печах для удобства современных хозяек предусмотрены четыре автоматические программы «Кухни Мира», с помощью которых очень просто приготовить традиционные блюда французской, итальянской, восточной и русской кухни. А у модели печи LG MB4042D есть гриль для получения более разнообразных блюд. Так что теперь вы можете наслаждаться своим свободным временем, пока еда готовится: достаточно лишь заложить продукт в камеру и выбрать подходящее меню, а печь сама установит оптимальный режим приготовления блюда для придания ему насыщенного вкуса.



**Оставьте в прошлом.** Практически все микроволновки прогревают блюдо неравномерно. Приходится открывать печь, перемешивать блюдо и вновь включать прибор. В итоге еда перегревается, а вы обжигаетесь. С печами LG с технологией I-wave проблема перегрева при разогреве или недостаточного прогрева при разморозке исчезает: микроволны в них распространяются по спирали, обеспечивая глубокое проникновение тепла в пищу и одинаковую температуру внутри и по краям блюд. Благодаря конструкции внутренней стенки камеры микроволны эффективно распределяются, заполняя все пространство и обеспечивая быстрое и равномерное приготовление. Это передовые технологии и важное отличие печей LG от продукции других производителей.

**Бережливая хозяйка.** Еще одним технологическим новшеством печей новой серии является система энергосбережения Eco-On. После нажатия кнопки ECO-On на панели управления потребление электроэнергии в режиме ожидания будет равно нулю, отключатся дисплей и подсветка. Если потребитель не пользуется печью в течение 5 минут, оставляя при этом дверцу открытой или закрытой, свет автоматически отключается. Тем самым происходит экономия электричества. Также микроволновые печи с технологией I-wave легко содержать в чистоте. Благодаря специальному покрытию камера печи очищается быстро и непринужденно, сохраняя ваше время для семьи.



Вывод напрашивается сам собой: новая серия микроволновых печей LG с технологией I-wave предназначена для того, чтобы свести к минимуму ваше пре-

бывание на кухне, вызвать у вас массу положительных эмоций при работе с этой техникой и привить любовь к кулинарии как искусству. А рецепты оригинальных блюд, советы от LG и мастер-классы повара Алексея Зимина ищите на сайте «Кулинарной академии» LG [www.lgcook.ru](http://www.lgcook.ru).

направлений. Вывод напрашивается сам собой: новая серия микроволновых печей LG с технологией I-wave предназначена для того, чтобы свести к минимуму ваше пребывание на кухне, вызвать у вас массу положительных эмоций при работе с этой техникой и привить любовь к кулинарии как искусству. А рецепты оригинальных блюд, советы от LG и мастер-классы повара Алексея Зимина ищите на сайте «Кулинарной академии» LG [www.lgcook.ru](http://www.lgcook.ru).

КРУПНЫЙ  
ПЛАН  
...

# ПРОЧНА, КАК СТАЛЬ

Оксана ГРИГОРЕНКО

Эмалированные кастрюли отживают свой век. Им на смену пришла посуда из нержавеющей стали – функциональная, прочная, стильная. Но какой бы качественной ни была кастрюля или сковорода, чтобы она служила вам долго, за ней нужен правильный уход.

# М

ногие кулинары предпочитают посуду из нержавеющей стали всем другим видам, что неудивительно. Она долговечна и прочна: имеет толстые стенки и выполняется с двойным или даже тройным дном. Она надежно защищена от деформации и механических повреждений. Еще одно достоинство – гигиеничность. Посуда тщательно полируется еще на этапе производства – поверхность получается безупречно гладкой, что не позволяет скапливаться на ней вредным микробам.

## №1 Правила покупки

Всегда покупайте посуду проверенных производителей. Будучи в магазине, обязательно покрутите утварь в руках: кастрюли и сковороды не должны быть легкими, оптимальная толщина

стенок 0,6–0,8 мм. Естественно, не должно быть внешних повреждений. Важно также и качество полировки, ведь блестящая поверхность остывает медленней матовой. Приобретайте сковороды и кастрюли в магазинах посуды и через Интернет, где гораздо больше шансов купить качественный товар. И ни в коем случае не на рынке!

## №2 Использование и чистка

Не следует охлаждать сковороду слишком быстро: это может привести к искривлению дна. Чтобы сохранить блеск наружной поверхности, ее рекомендуется регулярно полировать с помощью специального средства для чистки стали. Если сковорода имеет матовую поверхность, чистку нужно выполнять по направлению полировки. Никогда не следует использовать метал-

лические губки или абразивные чистящие пасты, поскольку они оставляют царапины на поверхности. После использования обрабатывайте посуду из нержавеющей стали теплой водой с моющим средством (жидким или порошкообразным), губкой средней жесткости. То же стоит проделать и перед первым применением.

Если случилось так, что пища в посуде из нержавеющей стали пригорела, залейте кастрюлю или сковороду теплой водой с солью и оставьте на час-полтора в покое. Затем вымойте с неабразивным средством, насухо вытрите. Белые пятна не появятся внутри кастрюли, если при готовке засыпать соль только в кипящую воду. Известковые пятна, а также цветные разводы можно удалить, протерев поверхность уксусом или раствором лимонной кислоты. ■



# FISKARS®

Функциональность вашей кухни



[www.fiskars.com](http://www.fiskars.com)

Линейка посуды Matador из нержавеющей стали.  
Финское качество, инновационный дизайн.

рецепты

ПАСТА

...

# КАК В ИТАЛИИ!

Макароны, или паста, как их называют вслед за итальянцами во всем мире, давно и повсеместно стали одним из самых популярных продуктов. Существует сотня видов макарон, многие из которых подходят только к определенному соусу или блюду.



калорийность  
**высокая**



готовить  
**55 минут**



рассчитано на  
**10 порций**



## ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН

■ 500 г макарон в форме мелких ракушек ■ 1,5 л молока ■ 120 г масла сливочного ■ 90 г муки ■ 600 г крема-фреш или сметаны ■ 150 г сыра грюйер или другого твердого сыра ■ орех мускатный молотый ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Молоко с солью, перцем и мускатным орехом доведите до кипения. Всыпьте макароны и варите 2 минуты. Затем откиньте макароны на дуршлаг, молоко сохраните.

**2** Масло растопите в кастрюле с толстым дном, всыпьте муку и, постоянно помешивая венчиком, влейте молоко. Доведите до кипения, снимите с огня и, аккуратно помешивая, добавьте крем-фреш и макароны.

**3** Полученную смесь выложите в форму для запекания. Посыпьте тертым сыром и готовьте в разогретой до 180 °С духовке 30 минут.

### КРЕМ-ФРЕШ

■ 250 мл сливок (33–35%)  
■ 2 ст. ложки простокваши или йогурта натурального

В банке смешайте сливки комнатной температуры и простоквашу. Неплотно прикройте крышкой, накройте полотенцем и оставьте при комнатной температуре на сутки (за это время сливки должны загустеть). Затем слегка перемешайте.

## КАННЕЛЛОНИ С СЕМГОЙ

■ 8 шт. каннеллони (макароны в форме больших широких трубочек)  
■ 500 г филе семги  
■ 3 яйца  
■ 50 мл вина белого сухого  
■ 50 г пармезана  
■ 100 мл сливок (15–20%)  
■ 2–3 ч. ложки сока лимонного  
■ масло сливочное для смазывания формы  
■ перец черный молотый  
■ соль



калорийность  
**высокая**



готовить  
**40 минут**



рассчитано на  
**4 порции**

**1** Филе семги разрежьте на 8 равных кусочков толщиной 2 см.

**2** Каннеллони варите в кипящей подсоленной воде до готовности, затем откиньте на дуршлаг и слегка остудите. В каждую трубочку вложите по кусочку семги.

**3** Яйца тщательно взбейте с вином. Добавьте половину тертого сыра, соль, перец, лимонный сок и сливки. Перемешайте.

**4** Выложите каннеллони в смазанную маслом форму для запекания, залейте приготовленным соусом и посыпьте оставшимся сыром. Запекайте в разогретой до 200–225 °С духовке 10–15 минут до золотистой корочки.



См. с. 69.



## СПАГЕТТИ С СОУСОМ ПЕСТО

■ 400 г спагетти ■ 1 пучок базилика  
зеленого + несколько веточек для  
украшения ■ 2 ст. ложки орехов ке-  
дровых ■ 3 зубчика чеснока ■ 125 мл  
масла оливкового ■ 50 г пармезана  
■ помидоры черри ■ соль

 калорийность  
**высокая**  готовить  
**30 минут**  рассчитано на  
**6 порций**

**1** Орехи слегка обжарьте на сухой раскаленной сковороде, затем измельчите в блендере вместе с листиками базилика, чесноком и солью. Получившийся соус песто смешайте с маслом и натертым сыром.

**2** Спагетти варите в кипящей подсоленной воде до состояния аль денте, затем откиньте на дуршлаг и обсушите. Несколько ложек воды, в которой варились спагетти, добавьте в песто.

**3** Перемешайте спагетти с большей частью соуса песто. Подавайте, полив оставшимся соусом и украсив половинками черри и веточками базилика.

## ЛАЗАНЬЯ БОЛОНЬЕЗЕ

■ 500 г листов для лазаньи (макарон-  
ны в форме прямоугольных ли-  
стов) ■ 200 г пармезана ■ 250 мл бу-  
льона мясного ■ 100 г бекона ■ 250 г  
фарша свиного ■ 250 г фарша говя-  
жьего ■ 1 головка лука репчатого  
■ 1 морковь ■ 1 стебель сельдерея  
■ 1 стакан вина красного сухого  
■ 300 г помидоров ■ 1 стакан моло-  
ка ■ масло сливочное для жарки  
и смазывания формы ■ перец чер-  
ный молотый ■ соль  
для соуса БЕШАМЕЛЬ: ■ 1 л молока  
■ 100 г масла сливочного ■ 100 г муки  
■ соль

**1** Лук, морковь и сельдерей мелко нарежьте и жарьте на разогретой с маслом глубокой сковороде 7–10 минут. Добавьте мелко нарезанный бекон и фарш и обжарьте на сильном огне, постоянно помешивая и разбивая комочки. Влейте вино и тушите, пока жидкость не выпарится.

**2** Помидоры очистите от кожицы, мякоть измельчите в блендере и добавьте к фаршу. Влейте немного бульона, посо-

лите, поперчите и готовьте на слабом огне под крышкой в течение 2 часов. Периодически помешивайте и добавляйте бульон. В конце готовки влейте молоко.

**3** Для соуса растопите, всыпьте муку, перемешайте и слегка обжарьте. Тонкой струйкой, постоянно помешивая, влейте молоко и доведите до кипения. Нагревайте до тех пор, пока соус не начнет густеть. Посолите и перемешайте, чтобы не было комочков.

**4** Форму для запекания смажьте маслом. Выложите подготовленные ингредиенты следующими слоями: 2 ст. ложки фарша, лист лазаньи, часть соуса бешамель, фарша и тертого сыра, лист лазаньи. Повторите слои с оставшимися ингредиентами, завершив слоем тертого сыра.

**5** Готовьте лазанью в разогретой до 160 °С духовке 50–60 минут до золотистой корочки.

 калорийность  
**высокая**  готовить  
**3 часа 40 минут**  рассчитано на  
**10 порций**





## РАВИОЛИ С КОЗЬИМ СЫРОМ И ГРУШЕВЫМ СОУСОМ

**ДЛЯ ТЕСТА:** ■ 200 г муки + мука для  
посыпки стола ■ 2 яйца ■ 0,5 ст. лож-  
ки масла оливкового ■ щепотка соли

**ДЛЯ НАЧИНКИ:** ■ 300 г сыра козьего  
■ 100 г пармезана + 40 г для подачи  
■ 2 яйца

**ДЛЯ СОУСА:** ■ 1 головка лука-шалота  
■ 1 груша крупная ■ 1 стакан вина  
красного десертного ■ 60 г масла сли-  
вочного ■ соль

**1** Ингредиенты, подготовлен-  
ные для теста, соедините. Заме-  
шивайте в течение 15 минут.  
Из получившегося теста сфор-  
мируйте шар, заверните в пище-  
вую пленку и оставьте на час.

**2** Для начинки козий сыр пере-  
мешайте с тертым пармезаном.  
Добавьте яичные желтки  
и 1 яичный белок. Вновь пере-  
мешайте.

**3** Разделите тесто на 2 части,  
каждую раскатайте в очень тон-  
кий пласт. Один пласт выложи-  
те на стол, присыпанный му-  
кой. Смажьте белком. Чайной  
ложкой формируйте из сырной  
начинки небольшие шарики



калорийность  
**высокая**



готовить  
**1 час**  
**20 минут**  
+ охлаждение



рассчитано на  
**4 порции**

и выкладывайте на пласт теста  
на расстоянии 5 см друг от дру-  
га. Накройте вторым пластом  
и слегка придавите тесто во-  
круг начинки.

**4** Кулинарным кольцом или  
круглой банкой аккуратно вы-  
режьте из теста крупные raviо-  
ли. Варите в кипящей подсолен-  
ной воде в течение 2 минут до  
всплытия.

**5** Для соуса лук порубите, грушу  
очистите от кожицы и нарежьте  
тонкими ломтиками. Жарьте  
лук на части разогретого масла  
до мягкости. Добавьте груши  
и вино и варите 20 минут. Посо-  
лите.

**6** Подавайте raviоли, полив  
грушевым соусом и оставшимся  
растопленным маслом. Посыпьте  
тертым сыром.







## **ПАСТА** **«АЛЛА НОРМА»**

■ 250 г тортильони (макароны в форме коротких трубочек) ■ 2 баклажана ■ 4 помидора ■ 2 зубчика чеснока ■ перец чили красный ■ 8 листиков базилика ■ 100 г сыра рикотта или другого творожного сыра ■ 4 ст. ложки масла оливкового ■ 3 щепотки соли морской ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Баклажаны промойте и нарежьте соломкой. Посыпьте морской солью и положите под гнет на 40 минут, чтобы из баклажанов ушли лишняя влага и горечь.

**2** Чеснок очистите, раздавите лезвием ножа и вместе с небольшим кусочком перца чили жарьте на разогретой с 2 ст. ложками оливкового масла сковороде до появления сильного чесночного аромата. Затем чеснок выньте.

**3** Помидоры очистите от кожицы и нарежьте небольшими кусочками. Положите на сковороду к перцу и тушите 10–15 минут.

**4** Отдельно на оставшемся разогретом масле жарьте баклажаны до мягкости (20 минут). Соедините с помидорами и тушите еще 5 минут. В конце готовки добавьте базилик, посолите и поперчите.

**5** Пасту варите в подсоленной воде до состояния аль денте. Затем откиньте на дуршлаг, обсушите и соедините с овощным соусом, тщательно перемешайте, посыпьте раскрошенной рикоттой и подавайте на стол.



калорийность  
**высокая**



готовить  
**1 час**  
**20 минут**



рассчитано на  
**6 порций**





# МАСЛО масляное

Вместе с сахаром и белым хлебом сливочное масло входит в тройку продуктов, от которых в первую очередь отказываются люди, желающие похудеть или решившие перейти на здоровое питание. Но так ли страшен этот продукт на самом деле?

**С**амый «критический» компонент сливочного масла – жир. Его в продукте действительно много – от 50 до 98%. То есть, съев около половины пачки масла в день, человек получит суточную норму жиров. Но мало кто за раз может осилить такое количество масла! А теперь возьмем для сравнения копченую колбасу: ее жирность в среднем составляет 40–45%. Можно ли ежедневно съедать по 170–200 г? Да легко, даже с удовольствием! При этом количество животного жира, поступающего в организм, будет вполне сопоставимо с количеством, получаемым из половины пачки масла. Но дело не только в количестве, но и в качестве... У сливочного масла температура плавления около 30 °C – ниже, чем температура человеческого тела. Поэтому его легкоплавкие жиры усваиваются организмом без малейшего труда, не требуя напряженной работы пищевари-

тельной системы. В силу этого именно сливочному маслу как источнику животных жиров отдают предпочтение, составляя лечебные диеты при болезнях пищеварительного тракта.

Второй вредный компонент сливочного масла – холестерин. Содержащие его продукты рекомендуют ограничивать при атеросклерозе, гипертонии, а также при склонности к этим заболеваниям. И опять-таки под запрет в первую очередь попадает сливочное масло. В то время как диетологи советуют начинать ограничения в диете со снижения употребления колбас, жирных сортов мяса, паштетов и консервов. Масло не является продуктом исключения при сердечных заболеваниях – нужно всего лишь ограничить его количество!

В масле содержится лецитин, который защищает организм от атеросклеротических процессов. Также масло является источником витамина А, необходимого для упругости кожи, и витамина D, нужного для поддержания здоровья костной ткани. Жирорастворимые витамины, жиры и холестерин сливоч-

ного масла принимают участие в работе иммунной системы и формировании половых гормонов. Так что при отказе от этого продукта мы рискуем стать не красивыми и несексуальными.

## Без фанатизма!

Сколько же масла можно и нужно съедать? Для здорового человека, ведущего активный образ жизни, эта цифра составляет 30–40 г в день. В диетах для снижения веса масло ограничивают до 10–20 г, в диетах для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями – до 15 г. Лучше не есть масло в чистом виде, а добавлять в различные блюда: каши, супы, рагу – но только в конце готовки, чтобы не разрушались витамины. Масло и хлеб хорошо сочетаются с зеленью и овощами, а вот бутерброды с маслом и сыром лучше перевести в разряд редко употребляемых блюд. Если вам хочется что-то поджарить на сливочном масле, используйте топленое – у него ниже температура дымления, и его компоненты меньше разрушаются при нагревании.

Главное, не забывайте давать сливочное масло детям: все его компоненты очень важны для здоровья наших подрастающих дочек и сыночков! ■





# ДУША НАРАСПАШКУ

Открытые закусочные пироги – традиция скорее французская, чем русская. Но многие хозяйки с радостью ее переняли, поскольку в пироге самое вкусное – это начинка. А когда ее много, это вдвойне приятно. Особенно когда стараешься похудеть, а отказаться от выпечки нет сил!





## КИШ С ПОМИДОРАМИ И СПАРЖЕЙ

■ 1 картофелина ■ 1 кабачок ■ 300 г шпината ■ 5 стручков спаржи ■ 80 г помидоров черри ■ 3 желтка яичных ■ 100 мл сливок ■ 2 ст. ложки сыра твердого тертого ■ 100 мл масла оливкового ■ сок 0,5 лимона ■ соль ■ перец черный молотый

**ДЛЯ ТЕСТА:** ■ 0,25 стакана муки ■ 100 г масла сливочного ■ 3 ст. ложки воды холодной ■ 0,5 ч. ложки соли

  
калорийность  
**высокая**

  
готовить  
**1 час  
40 минут**

  
рассчитано на  
**4 порции**

**1** Из муки, сливочного масла, холодной воды и соли замесите тесто. Уберите в холодильник на 30 минут. Затем раскатайте в круг, положите в круглую форму для выпечки, накройте листом бумаги для выпечки, посыпьте фасолью и выпекайте 15 минут при 200 °С.

**2** Очищенные картофель и кабачок натрите на крупной терке и посолите, выделившийся сок отожмите. Жарьте овощи на разогретом масле до полуготовности. Спаржу припустите в подсоленной воде.

**3** Шпинат обжарьте на масле с лимонным соком, солью и перцем. Соедините с остывшими картофелем и кабачком. Залейте смесью из желтков, сливок и тертого сыра.

**4** Подготовленную начинку выложите на корж, оформите помидорами и спаржей. Выпекайте 10–15 минут в духовке, разогретой до 180 °С.

## КИШ С ЛОСОСЕМ

**ДЛЯ ТЕСТА:** ■ 5 ст. ложек масла растительного ■ 5 ст. ложек молока ■ 1 яйцо ■ 130 г сметаны ■ 2 ч. ложки разрыхлителя ■ 250 г муки ■ 1 ч. ложка соли чесночной ■ масло сливочное для смазывания формы

**ДЛЯ НАЧИНКИ:** ■ 200 г лосося копченого ■ 4 пера лука зеленого ■ 100 г рукколы ■ 600 г сметаны ■ 4 яйца ■ 3 ст. ложки муки ■ 50 г пармезана тертого ■ тимьян сушеный

  
калорийность  
**высокая**

  
готовить  
**1 час  
40 минут**

  
рассчитано на  
**8 порций**

**1** Ингредиенты, подготовленные для теста, соедините и за-

месите. Выложите тесто в форму для выпечки, смазанную маслом. Сформируйте бортик.

**2** Лосось нарежьте полосками, лук – тонкими кольцами. Рукколу крупно порубите.

**3** Сметану взбейте с яйцами, мукой и тимьяном. Добавьте остальные ингредиенты для начинки и перемешайте.

**4** Выложите начинку на тесто в форме. Выпекайте киш при 160–180 °С в течение 60–70 минут до золотистой корочки. Если верх пирога начнет подгорать, накройте его фольгой.





## КИШ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

■ 300 г муки ■ 125 г масла сливочного  
■ 6 ст. ложек воды холодной ■ 300 г  
лука-порея (белая часть) ■ 150 г сыра  
эмменталь ■ 2 яйца ■ 1 ст. ложка мас-  
ла оливкового для жарки ■ 1 стакан  
сливок ■ 1 ч. ложка смеси специй кар-  
ри ■ соль

**1** Муку просейте с солью. До-  
бавьте нарезанное кусочками  
масло и перемешайте. Влейте  
воду и замесите мягкое эластич-  
ное тесто. Сформируйте из те-  
ста шар, заверните в пищевую  
пленку и уберите в холодильник  
на 30 минут.

**2** Готовое тесто раскатайте  
в пласт толщиной 0,5 см, вы-  
режьте круг (чуть больший по  
диаметру, чем форма для выпеч-  
ки). Выложите тесто в форму  
для выпечки, застеленную пе-  
карской бумагой, сформируйте  
бортик. Лишнее тесто срежьте.

**3** Лук-порей нарежьте толсты-  
ми ломтиками. Положите на



сковороду с разогретым маслом  
и тушите на среднем огне 10 ми-  
нут. Затем откиньте на дуршлаг,  
чтобы стек лишний жир.

**4** Выложите лук в форму с те-  
стом. Сверху положите сыр, на-  
резанный тонкими ломтиками.

**5** Яйца взбейте со сливками,  
смесью специй карри и солью.  
Вылейте полученную заливку на  
начинку пирога.

**6** Выпекайте пирог в духовке,  
разогретой до 180 °С, в течение  
30 минут.





## ПИРОГ С ИНДЕЙКОЙ

**ДЛЯ ТЕСТА:** ■ 1 стакан муки ■ 2 ст. ложки масла сливочного + масло для смазывания формы ■ 5 ст. ложек кефира ■ 1 ч. ложка разрыхлителя ■ щепотка соли

**ДЛЯ НАЧИНКИ:** ■ 300 г грудки индейки ■ 2 головки лука репчатого ■ 2 перца болгарских ■ 1 яйцо ■ 2 ст. ложки сметаны ■ 1 ст. ложка майонеза ■ 100 г сыра твердого ■ масло растительное для жарки ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Все ингредиенты для теста смешайте и замесите. Выложите в смазанную маслом форму для выпечки, сформируйте бортик.

**2** Индейку промойте, обсушите и нарежьте небольшими кусочками. Затем посолите, поперчи-

те и жарьте на разогретом растительном масле до готовности.

**3** Лук очистите и мелко порубите. Перцы очистите от перегородок и семян и нарежьте тонкими ломтиками. Жарьте овощи на разогретом масле до мягкости.

**4** Смешайте индейку с овощами. Добавьте яйцо, майонез и сметану. Перемешайте и выложите на тесто. Посыпьте начинку тертым сыром. Выпекайте пирог в разогретой до 180 °С духовке до золотисто-коричневой корочки (30 минут).



калорийность  
**высокая**

готовить  
**1 час  
10 минут**

рассчитано на  
**8 порций**

## ПИРОГ С КОЗЬИМ СЫРОМ И ПЕРЦЕМ

**ДЛЯ ТЕСТА:** ■ 200 г муки ■ 120 г маргарина охлажденного ■ 0,5 ч. ложки соли ■ 2 яйца ■ масло сливочное для смазывания формы

**ДЛЯ НАЧИНКИ:** ■ 3 перца болгарских красных ■ 250 г сыра козьего свежего ■ 2 ст. ложки молока ■ 1 ч. ложка тимьяна сушеного ■ перец черный молотый ■ соль



калорийность  
**средняя**

готовить  
**1 час  
10 минут  
+ охлаждение**

рассчитано на  
**8 порций**

**1** Маргарин нарежьте кубиками, соедините с мукой, солью и яйцами. Миксером замесите гладкое тесто. Выложите в форму для выпечки, смазанную маслом, сформируйте бортик. Уберите в холодильник на час. Затем выпекайте 10 минут при 180–200 °С.

**2** Перцы разрежьте на половинки и очистите от перегородок и семян. Выложите на противень, застеленный фольгой (кожей вверх). Запекайте до почернения. Затем очистите от кожицы и нарежьте ломтиками.

**3** Сыр перемешайте с молоком, тимьяном, солью и молотым перцем. Выложите на тесто, украсьте ломтиками перца и выпекайте 30 минут.



## ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И ШАМПИНЬОНАМИ

■ 1 грудка куриная ■ 100 г шампиньонов + 5 шт. для украшения  
■ 1 пучок укропа ■ 2 яйца ■ 250 мл сливок ■ 200 г сыра средней твердости ■ 120 г масла сливочного + масло для смазывания формы ■ 1,5 стакана муки ■ 2 ст. ложки воды ■ масло растительное для жарки ■ орех мускатный молотый ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Масло нарежьте кубиками и соедините с мукой и солью. Перемешивайте до состояния крошки. Затем влейте воду и замесите гладкое тесто (по необходимости добавьте еще воды или муки). Заверните тесто в пи-

щевую пленку и уберите в холодильник на 15 минут.

**2** Куриную грудку очистите от кости и мелко нарежьте. Слегка обжарьте на сковороде, разогретой с маслом (до побеления). Посолите и поперчите.

**3** Грибы мелко нарежьте, обжарьте до золотистого цвета и перемешайте с курицей. У грибов, взятых для украшения, срежьте ножки, шляпки обжарьте.

**4** Из охлажденного теста раскатайте круг, выложите в смазанную маслом форму и сформи-

руйте бортик. Дно наколите вилкой. Выпекайте при 200 °C в течение 10–15 минут.

**5** Для заливки яйца взбейте, смешайте со сливками, солью, перцем, мускатным орехом и половиной тертого сыра. Перемешайте в блендере.

**6** Достаньте форму с тестом из духовки. Положите курицу с грибами. Посыпьте рубленым укропом. Полейте заливкой. По кругу выложите шляпки грибов для украшения. Посыпьте оставшимся сыром. Выпекайте еще 25–30 минут.



калорийность  
высокая

готовить  
1 час  
20 минут

рассчитано на  
10 порций



## ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ С ЗЕЛЕНЬЮ

■ 300 г муки + мука для посыпки ■ 150 г масла сливочного + масло для смазывания формы ■ 660 г тыквы консервированной ■ 0,5 пучка петрушки ■ 1 пучок лука зеленого ■ 80 г ветчины копченой ■ 50 г семян тыквенных ■ 250 г сыра горгондзола или другого с голубой плесенью ■ 1 стакан сливок ■ 3 яйца ■ орех мускатный молотый ■ перец черный молотый ■ 1 ч. ложка соли

  
калорийность  
**высокая**

  
готовить  
**2 часа  
10 минут**

  
рассчитано на  
**12 порций**

**1** Сливочное масло нарежьте кубиками и соедините с мукой и солью. Добавьте 6 ст. ложек холодной воды и замесите гладкое тесто. Заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на час.

**2** Тыкву откиньте на дуршлаг, чтобы стек сироп, затем нарежьте. Листья петрушки порубите. Лук нарежьте кольцами, ветчину – кубиками. Немного тыквенных семян отложите для оформления, остальные порубите.

**3** Сыр разомните вилкой, добавьте яйца, сливки, мускатный орех, соль и перец. Взбейте до однородности. Перемешайте с остальными ингредиентами.

**4** На столе, присыпанном мукой, раскатайте тесто. Переложите в форму для выпечки, смазанную маслом, и сформируйте бортик. Выложите начинку. Выпекайте 45–50 минут при 180–200 °С. Посыпьте отложенными семенами тыквы.



## КОНСЕРВИРОВАННАЯ ТЫКВА

■ 750 г мякоти тыквы ■ 1 л воды ■ 6 ст. ложек сахара ■ 3 горошины перца душистого ■ 3 бутона гвоздики ■ 1,5 ст. ложки уксуса (9%)


Тыкву нарежьте средними кусочками. Воду перемешайте с сахаром, гвоздикой и перцем, доведите до кипения, положите тыкву и варите 20 минут. Добавьте уксус и снимите с огня. Разложите по стерилизованным банкам и закатайте.


## СЛОЕННЫЙ ПИРОГ С КАРТОФЕЛЕМ И ФАРШЕМ

■ 500 г теста слоеного бездрожжевого ■ 300 г фарша ■ 2 картофелины ■ 2 огурца соленых ■ 3–4 ст. ложки майонеза ■ 3 ломтика сыра средней твердости ■ 40 г пармезана ■ сыр моцарелла ■ масло растительное для жарки ■ специи по вкусу



  
калорийность  
**высокая**

  
готовить  
**1 час 15 минут**

  
рассчитано на  
**8 порций**

**1** Фарш со специями жарьте на разогретом масле до испарения всей жидкости. Посыпьте тертым пармезаном.

**2** Картофель очистите, очень мелко нарежьте и жарьте до готовности. Огурцы нарежьте кружочками.

**3** Тесто раскатайте и выложите в форму для выпечки, сформируйте бортик. Затем положите начинку следующими слоями: фарш, кусочки сыра средней твердости, картофель, огурцы, майонез, тертая моцарелла. Закройте пирог фольгой и выпекайте 15–20 минут при 180 °С. Затем снимите фольгу, уменьшите нагрев до 150 °С и готовьте еще 15 минут.



ГОТОВИМ  
В МУЛЬТИВАРКЕ  
\*\*\*



# ПРОГРАММА ПОХУДЕНИЯ

Редакция журнала, взяв в помощники мультиварку REDMOND, продолжает кулинарный рейд по семьям наших постоянных читателей. На этот раз к нам обратилась бабушка Маргарита Евдокимовна – она попросила научить ее готовить полезные диетические блюда: вся семья решила похудеть. Мы доказали, что в процессе борьбы с лишними килограммами без мультиварки REDMOND не обойтись!



## Бабушка Маргарита Евдокимовна и ее семья (г. Фрязино):

дочь Влада УБОЖКОВА (маркетолог и журналист), внучка Кира (ученица гимназии), зять Андрей (специалист по SEO).

У наших героев дружная современная семья. Но ввиду постоянной занятости Влады и Андрея всем вместе удается собираться за столом только по выходным дням. Несмотря на то что вся семья обожает бабушкины беляши и пельмени, не так давно было решено придерживаться правил здорового питания. Поэтому теперь Маргарита Евдокимовна старается, чтобы на столе были полезные, низкокалорийные, но при этом сытные и вкусные блюда.



## ЛОСОСЬ В КОНВЕРТИКАХ С ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ И ЛАЙМОМ

- 2 стейка лосося
- 1 пучок кинзы или петрушки
- 2 веточки розмарина
- половина лайма
- 1 головка лука репчатого
- смесь сушеных итальянских трав
- соль

**1** Рыбу промыть и обсушить. Посыпать солью и итальянскими травами.

**2** Взять два больших куска фольги, свернуть каждый пополам. Выложить на середину листов по четверти нарезанного полукольцами лука,

сверху – по стейку лосося.

Уложить на рыбу оставшийся лук, затем листики кинзы и петрушки, по веточке розмарина и по 2 дольки лайма.

**3** Завернуть фольгу конвертиком и выложить в чашу мультиварки. Установить режим **Выпечка**. Готовить 40 минут.

**4** Подавать блюдо можно прямо в конвертиках из фольги или выложив рыбку на тарелку. В качестве гарнира прекрасно подходит сваренная на пару мини-морковь.





**ГОТОВИМ  
В МУЛЬТИВАРКЕ  
...**



## МЕДОВЫЕ ПРЯНИКИ С ОРЕХАМИ

■ 1 яйцо крупное ■ 50 г масла сливочного ■ 1 ст. ложка сгоркой меда ■ 100 г сахара ■ 1,5 стакана муки ■ 1 л воды ■ 0,5 ч. ложки соды ■ 60 г орехов

**2** Влажными руками сформировать из теста 6–7 шариков. Выложить в контейнер для приготовления на пару.

**1** В кастрюльку вбить яйцо, добавить масло, мед и сахар. Поставить на водяную баню и, постоянно помешивая, варить до однородной консистенции. Добавить соду и продолжать размешивать, пока масса не загустеет. Затем снять с огня, всыпать муку и тщательно перемешать. Добавить измельченные орехи и еще раз перемешать.

**3** Налить в чашу мультиварки воду. Установить контейнер для приготовления на пару с пряниками в мультиварку и готовить в режиме **Пар** 40 минут.

**4** Готовые пряники выложить на решетку, чтобы они остыли. По желанию украсить пряники шоколадной или сахарной глазурью.

**К** Мультиварка **REDMOND RMC-M70** — многофункциональное устройство нового поколения для приготовления пищи, в котором новейшие разработки в области бытовой техники совмещены с идеей здорового питания. Среди 42 разнообразных программ есть программа «Пар», которая рекомендуется для приготовления на пару овощей, рыбы, мяса, мантов, диетических, вегетарианских и детских блюд. А с уникальной программой «МУЛЬТИПОВАР» вы сможете сами выбирать время и температуру приготовления любимых блюд.





## Комментарий хозяйки

### Влада УБОЖКОВА, мама

Наша бабушка прекрасно готовит. Она старается, чтобы семья питалась сытно, поэтому большинство приготовленных ею блюд калорийные. А так как толком поесть нам удастся только вечером, по возвращении с работы, то мы все дружно стали набирать лишний вес. Перестроиться на приготовление другой пищи бабушке было сложно, пока в нашем доме не появилась мультиварка REDMOND RMC-M70. В ней многие блюда можно готовить без капли масла! Кроме того, она

работает и как пароварка, поэтому даже я теперь делаю в мультиварке овощи на пару и рыбу, за которую я до этого побаивалась браться. А бабушка еще умудряется в режиме «Пар» печь всевозможные булочки и печенья, которые так любит Андрей. Кстати, Кира тоже не осталась равнодушной к этому прибору: свои первые кулинарные эксперименты она теперь проводит вместе с REDMOND. Вот так обычный бытовой прибор, сделанный с умом, сплотил нашу семью и помог нам начать питаться здоровой пищей!



## КАБАЧКОВАЯ ИКРА

■ 2 кабачка средних или 1 большой  
■ 2 моркови средние ■ 1 головка лука  
репчатого большая ■ 1 яблоко гренни  
смит ■ 1 головка чеснока ■ соль мор-  
ская ■ специи по вкусу

**1** Овощи и яблоко очистить, нарезать кусочками среднего размера, сложить в чашу мультиварки. Готовить в режиме **Тушение** от 2 до 4 часов. Затем остудить, лишнюю жидкость слить.

**2** Постепенно добавляя жидкость, оставшуюся от тушения, измельчать овощи блендером до желаемой густоты икры.

**3** Добавить в икру соль и специи по вкусу. Хорошо перемешать.

**4** Хранить в холодильнике в стерильных банках. Также икру можно закатать на зиму.



A close-up photograph of a whole roasted chicken with golden-brown, slightly charred skin, resting in a white ceramic bowl. The chicken is positioned diagonally, with its legs and wings visible. Beside the chicken, there is a portion of steamed vegetables, including bright green broccoli florets, sliced orange carrots, and small white potato cubes. The background is softly blurred, showing a light-colored, textured surface.

МАСТЕР-КЛАСС

...

# САМЫЙ СОЧНЫЙ ЦЫПЛЕНОК

Казалось бы, цыпленок, запеченный в духовке, — привычное повседневное блюдо. Но даже с таким простым кушаньем можно добиться результата, вызывающего восхищение. Сегодня мы расскажем вам, как приготовить сочного и ароматного цыпленка без особых усилий. И тогда ваши домочадцы откажутся от альтернативных вариантов блюд из курицы.



## ЦЫПЛЕНОК С ПАПРИКОЙ И ТИМЬЯНОМ

- 1 цыпленок ■ 1 стакан соли ■ несколько веточек тимьяна ■ 1–2 зубчика чеснока ■ 1 ч. ложка паприки молотой
- 3–4 ст. ложки масла оливкового



**Шаг 1.** Тушку цыпленка хорошенько промойте и обсушите. Затем положите на разделочную доску и натрите солью снаружи и изнутри.



**Шаг 2.** Переложите подготовленного цыпленка в большую емкость. Залейте ледяной водой и поставьте в холодильник не менее чем на 3 часа.



**Шаг 3.** В небольшой миске соедините оливковое масло, молотую паприку и пропущенный через пресс чеснок. Хорошенько перемешайте.



**Шаг 4.** Просоленного цыпленка выньте из емкости, подставьте под струю холодной воды и хорошенько промойте снаружи и внутри.



**Шаг 5.** Веточки тимьяна промойте и обсушите. Цыпленка верните на разделочную доску. Аккуратно вложите тимьян внутрь тушки.



**Шаг 6.** Натрите цыпленка смесью из специй и масла и положите в форму для запекания. Готовьте 1 час при 200 °С, поливая образующимся соком.

## ПРАКТИКУМ

- Держать цыпленка в солевом растворе нужно в емкости, объем которой позволяет полностью покрыть птицу водой. Для этого годится большая кастрюля.
- Для запекания птицы лучше всего использовать ростер. Он позволяет при-

дать цыпленку равномерный «загар», а жир, стекающий с птицы во время готовки, останется в поддоне. Но если у вас ростера нет, то можно приготовить цыпленка в духовке в обычной форме для запекания.

- Готового цыпленка нужно оставить минут на 15, затем можно подавать с любимым гарниром – овощами, рисом и т.д.
- Этот же способ приготовления применим к индейке, но ее нужно оставлять в солевом растворе на ночь.



# ЕДИМ С СЫРОМ!

Сыр – это полноценный питательный продукт, готовый к употреблению, который необходим для сбалансированного питания в любом возрасте. Его едят в чистом виде, а также используют при приготовлении разнообразных салатов, супов, выпечки и других вкусных блюд.



## КУКУРУЗНО-СЫРНЫЕ КЕКСЫ

- 100 г муки пшеничной
- 100 г муки кукурузной
- 40 г орехов грецких, мелко рубленых
- 40 г семян подсолнечника
- 60 г масла сливочного размягченного
- 100 г сыра твердого
- 2 яйца
- 100 мл молока
- 1,5 ч. ложки разрыхлителя
- 0,5 ч. ложки соли
- щепотка сахара
- щепотка перца чили молотого



калорийность  
**высокая**



готовить  
**40 минут**



рассчитано на  
**9 порций**

**1** Смешайте оба вида муки, разрыхлитель, соль, перец, сахар, орехи и семечки.

**2** Отдельно соедините масло, яйца, тертый сыр и молоко. Перемешайте до однородности. Добавьте сухую смесь и замесите тесто.

**3** Заполните тестом формочки для кексов (примерно на две трети высоты). Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке в течение 20 минут.

### Чем полезно?

**В**ысушенные (но не обжаренные) семена подсолнечника являются главным источником полиненасыщенных жирных кислот. В семечках также содержится около 20% белка, в состав которого входят незаменимые аминокислоты.



**практичный рецепт!**

## ОЛАДЫ С СЫРНЫМ ПРИПЕКОМ

- 300 г сыра
- 1 ч. ложка дрожжей сухих
- 1,5 стакана молока
- 1 ст. ложка сахара
- 2 стакана муки
- 1 яйцо
- 0,5 ч. ложки соли
- 1 ст. ложка масла растительного + масло для жарки

**2** Сыр нарежьте небольшими брусочками.

**3** В подошедшую опару добавьте яйцо, соль и растительное масло. Перемешайте и оставьте еще на 20 минут.

**4** Столовой ложкой выкладывайте тесто на разогретую с маслом сковороду. Сразу же сверху кладите по кусочку сыра и еще немного теста. Жарьте оладьи с двух сторон до золотистого цвета. Готовые оладьи выкладывайте на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.



калорийность  
**высокая**



готовить  
**1 час 20 минут**



рассчитано на  
**6 порций**

**1** Дрожжи разведите в теплом молоке. Добавьте сахар, муку и перемешайте, чтобы не было комочков. Накройте полотенцем и оставьте на 30 минут.



калорийность  
**высокая**

готовить  
**50 минут**

рассчитано на  
**10 порций**

## БЛИННЫЕ РУЛЕТКИ С СЫРОМ И ЛОСОСЕМ

**ДЛЯ БЛИНОВ:** ■ 500 мл молока ■ 2 яйца ■ 2 ст. ложки масла растительного + масло для жарки ■ 1 ст. ложка сахара ■ 200 г муки ■ 1 ч. ложка соды гашеной или разрыхлителя ■ соль  
**ДЛЯ НАЧИНКИ:** ■ сыр филадельфия или другой сливочный сыр ■ лосось соленый ■ зелень свежая

**1** Яйца взбейте с сахаром и солью. Влейте растительное масло, молоко и хорошо перемешайте. Добавьте соду, муку и взбейте до однородности.

**2** Небольшими порциями выкладывайте тесто на смазанную маслом разогретую сковороду и жарьте с двух сторон до золотистого цвета.

**3** Половину блинчиков смажьте сыром, посыпьте рубленой зеленью и покройте тонкими ломтиками рыбы. Сверху положите по второму блинчику и повторите начинку. Сверните блинчики рулетом и нарежьте на порционные кусочки.

## СЫРНЫЙ СУП С ГРИБАМИ

■ 1,5 л бульона куриного ■ 1 головка лука репчатого ■ 1 морковь ■ 300 г картофеля ■ 500 г шампиньонов ■ 100 мл сливок ■ 2 яйца ■ 270 г сыра плавленого ■ 4 ст. ложки масла сливочного ■ перец черный молотый ■ соль



калорийность  
**высокая**

готовить  
**1 час**

рассчитано на  
**6 порций**

**1** Лук мелко нарежьте, морковь натрите на терке. Тушите овощи в 2 ст. ложках разогретого масла до мягкости.

**2** Шампиньоны нарежьте тонкими ломтиками и жарьте на разогретом масле 5 минут. Добавьте сливки и тушите под крышкой до готовности грибов.

**3** В кипящий бульон положите очищенный картофель и варите до готовности. Затем картофель выньте и разомните в пюре. Добавьте яйца, лук с морковью и взбейте массу до однородности.

**4** Бульон доведите до кипения, положите тертый сыр, картофельное пюре, посолите и поперчите. Через 10 минут положите грибы, перемешайте и снимите с огня.



## КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ЧЕСНОКОМ И СЫРОМ

- 1 кг картофеля
- 3 зубчика чеснока
- 100 г сыра моцарелла
- 0,5 стакана пармезана тертого или другого твердого сыра
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- 0,5 стакана молока
- 2 ст. ложки масла сливочного + масло для смазывания формы
- перец черный молотый
- соль



калорийность  
**высокая**



готовить  
**1 час  
10 минут**



расчитано на  
**8 порций**

**1** Панировочные сухари смешайте с 2 ст. ложками пармезана.

**2** Картофель очистите, нарежьте небольшими кубиками и вместе с очищенным чесноком варите в подсоленной воде до готовности.

**3** Затем воду слейте, а картофель с чесноком разомните в пюре.

**4** Добавьте молоко, масло, тертую моцареллу, предварительно подержав ее в морозилке в течение 30 минут, и оставшийся пармезан. Посолите, поперчите и перемешайте.

**5** Выложите пюре в форму, смазанную маслом, и присыпьте смесью сухарей и сыра.

**6** Запекайте при 200 °С до золотистой корочки (20–30 минут).



## ФАРШИРОВАННЫЕ РУЛЕТКИ

■ 500 г мякоти телятины ■ 250 г фарша смешанного (говядина, свинина и курица) ■ 50 г колбасы вареной ■ 700 г перцев болгарских разных цветов ■ 1 головка лука репчатого ■ 1 яйцо + 1 желток яичный ■ 50 г пармезана ■ 100 г хлеба белого вчерашнего ■ 30 г масла сливочного ■ 2 ст. ложки масла оливкового для лука + масло для рулетиков ■ 4 листика шалфея ■ 1 стакан бульона мясного ■ 0,5 стакана вина белого сухого ■ молоко ■ мука ■ щепотка сахара ■ щепотка базилика сушеного ■ орех мускатный молотый ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Перцы очистите от перегородок и семян и нарежьте тонкими брусочками. Лук порубите и обжарьте на разогретой с оливковым маслом сковороде (на слабом огне). Положите перцы и тушите 3–4 минуты. Добавьте базилик, сахар, соль и молотый перец и тушите под крышкой 10 минут. Если все соки на сковороде выпарятся, влейте немного горячей воды.



**2** Хлеб поломайте и залейте молоком для размягчения. Затем отожмите и разомните вилкой. Добавьте мелко нарезанную колбасу, фарш, яйцо, желток, тертый сыр, мускатный орех, соль и перец. Перемешайте.

**3** Телятину нарежьте тонкими ломтиками, срежьте лишний жир. Накройте мясо пищевой пленкой и хорошенько отбейте. Посолите и поперчите.

**4** Мокрыми руками выложите немного фарша на середину ломтика телятины. Длинные сторо-

ны ломтика подверните и сверните рулетик. Скрепите зубочисткой. Повторите с оставшимся мясом и фаршем. Присыпьте мукой.

**5** На сковороде разогрейте сливочное и оливковое масло с листиками шалфея. Положите рулетики и жарьте на сильном огне до золотистого цвета. Сбрызните вином и нагревайте до его испарения. Влейте бульон и посыпьте мукой. Тушите рулетики на слабом огне под крышкой 10 минут, часто переворачивая. Подавайте с соусом из перцев.





30 ноября - 2 декабря 2012  
Москва, Гостиный двор

реклама



# VI

## Гастрономический фестиваль



**Крупнейшая в России ярмарка**  
лучших продуктов  
технологий питания  
товаров домашнего обихода и декора  
презентации, мастер-классы, дегустации и продажи



- Рождественский базар
- Кулинарная академия
- Детский городок
- Фермерский рынок
- Книжный базар

- Шоколадная фабрика
- Кулинарный театр
- Европейская деревня
- Ресторанный променад
- Дефиле «GAVI for Valentin Yudashkin&Селезнёв»

- 2-ой Всероссийский Чемпионат «Кулинарная Звезда» с Александром Селезнёвым
- Благотворительная программа фонда «Дети — Детям!»

**info@foodshow.ru +7 495 921-08-56**



Информационные партнеры

РЕСТОРАТОР.CHEF

РЕСТОРОМ

РЕСТОРОМ

BONMAN

StyleTV

ВКУШНО

Секреты

Про

Про

# ВКУСНАЯ ЭКЗОТИКА

Манго, кумкват, ананас, кокос, банан – экзотические фрукты, которые легко купить в обычных супермаркетах. Они невероятно хороши в чистом виде, но как раскрывается их вкус, если испечь с ними торт или пирог или сварить конфитюр?





## ◀ **КОНФЕТЫ** **«КОКОСОВЫЙ РАЙ»**

■ 200 г масла сливочного размягченного ■ 100 г орехов любых ■ 2 ст. ложки какао-порошка ■ 200 г печенья ■ 0,5 стакана сахара ■ 100 г шоколада

**ДЛЯ НАЧИНКИ:** ■ 100 г масла сливочного размягченного ■ 100 г сахарной пудры ■ 100 г кокосовой стружки



калорийность  
**высокая**



готовить  
**30 минут**  
+ охлаждение



рассчитано на  
**8 порций**

**1** Масло, мелко рубленые орехи, какао, измельченное печенье и сахар тщательно перемешайте и уберите в холодильник на 10 минут.

**2** Ингредиенты, подготовленные для начинки, перемешайте до однородности.

**3** Ореховую массу разделите на небольшие кусочки, каждый слегка придавите. В центр получившихся лепешек выложите начинку, заверните края и скатайте шарик.

**4** Выложите конфеты на застеленное пекарской бумагой блюдо и уберите в холодильник на час.

**5** Затем обмакните конфеты в растопленный на водяной бане шоколад и вновь уберите в холодильник до застывания.

**6** По желанию обваливайте готовые конфеты в какао, рубленых орехах, молотых вафлях или кондитерской посыпке.



## **МАФФИНЫ С КРЕМОМ ИЗ МАНГО**

■ 260 г муки ■ 3 ч. ложки разрыхлителя ■ 2 ч. ложки какао-порошка ■ 60 г шоколада ■ 50 г орехов грецких ■ 80 г сахара ■ 1 яйцо ■ 80 мл масла растительного ■ 100 мл ликера сливочного типа «Бейлиз» ■ 200 мл кефира  
**ДЛЯ КРЕМА:** ■ 1 манго спелое ■ 80 г сыра маскарпоне или другого мягкого сливочного сыра ■ 50 г сахара ■ 100 мл сливок



калорийность  
**высокая**



готовить  
**1 час**  
**10 минут**



рассчитано на  
**12 порций**

**1** Яйцо взбейте с маслом, ликером и кефиром. Муку смешайте с разрыхлителем и какао и просейте в яичную смесь.

Всыпьте сахар и еще раз хорошо взбейте. Добавьте рубленые орехи и шоколад и аккуратно перемешайте.

**2** Разложите тесто по формочкам и выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 30 минут. Готовые маффины остудите.

**3** Манго очистите от кожицы и косточки, мякоть измельчите в блендере.

**4** Сыр взбейте с сахаром и манговым пюре. Отдельно взбейте сливки и добавьте их в сырную массу. Хорошо перемешайте. Украсьте получившимся кремом маффины.

## ПИРОЖНЫЕ С КИВИ И БАНАНОМ

■ 400 г бисквита готового (2 круглых коржа) ■ 1 стакан сливок (30%) + 0,5 стакана сливок (10%) ■ 200 г шоколада белого ■ 20 г сахара ■ щепотка соды ■ 3 яйца ■ 0,5 банана ■ 1 киви

**1** Шоколад растопите на водяной бане. Добавьте сливки (10%), размятый вилкой банан и сахар. Перемешайте, снимите с огня и остудите. Добавьте желтки и аккуратно перемешайте.

**2** Белки взбейте с содой. Отдельно взбейте 0,75 стакана жирных сливок и аккуратно введите в шоколадную массу. Затем введите белки.

**3** Полученный мусс накройте фольгой и уберите в холодильник на 4 часа.

**4** Оставшиеся сливки взбейте, накройте крышкой и также уберите в холодильник.

**5** Из бисквита вырежьте 8 одинаковых кружков. Половину щедро смажьте муссом. Накройте оставшимися кружками и слегка прижмите. Украсьте пирожные ломтиками киви и взбитыми сливками.

МАСТЕР-КЛАСС



калорийность  
**высокая**



готовить  
**45 минут**  
+ охлаждение



рассчитано на  
**4 порции**






## ТОРТ С МАНГО И ВИНОГРАДОМ

**ДЛЯ ТЕСТА:** ■ 5 яиц ■ 100 г сахара для белков + 200 г для масла ■ 300 г масла сливочного ■ 300 г муки ■ 1 пакетик разрыхлителя (10 г) ■ 2 ст. ложки какао-порошка ■ 3–4 ст. ложки молока ■ 6 ст. ложек рома

**ДЛЯ КРЕМА:** ■ 0,8 л сливок ■ 3 ст. ложки сахара ■ 3 пакетика загустителя для сливок (25 г) ■ 500 г винограда ■ 1 манго ■ 4 ст. ложки джема светлого ■ 5 ст. ложек миндальных лепестков

  
калорийность  
**высокая**

  
готовить  
**1 час  
40 минут**  
+ охлаждение

  
рассчитано на  
**8 порций**

**1** Белки с сахаром взбивайте до устойчивых пиков (плотной пены).

**2** Масло с сахаром взбивайте до состояния крема. Продолжая взбивать, по одному добавляйте желтки. Всыпьте просеянную

с разрыхлителем муку и введите взбитые белки.

**3** Полученное тесто разделите пополам. Одну половину перемешайте с какао и молоком.

**4** При помощи двух кондитерских мешков слоями выложите светлое и темное тесто в форму (диаметром 26 см). Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке 40 минут. Затем остудите, разрежьте вдоль пополам и пропитайте ромом.


**5** Для крема сливки взбейте с сахаром и загустителем. Половину перемешайте с разрезанными пополам виноградинами и выложите на корж. Накройте вторым коржом. Сверху выложите оставшийся крем и ломтики манго. Смажьте весь торт теплым джемом и посыпьте миндальными лепестками.



## ЖЕЛЕ ИЗ МАНГО И АПЕЛЬСИНА

■ 2 манго спелых  
■ сок 1 апельсина  
■ сок 0,5 лимона  
■ 9 г желатина

  
калорийность  
**низкая**

  
готовить  
**40 минут**  
+ охлаждение

  
рассчитано на  
**4 порции**

**1** Манго очистите от кожицы и косточек, мякоть измельчите в блендере. Добавьте лимонный и апельсиновый сок и перемешайте.

**2** Желатин замочите в 0,5 стакана холодной воды на 15 минут. Затем нагрейте на слабом огне до растворения и добавьте к манговому пюре.

**3** Перемешайте, разложите по формочкам и уберите в холодильник до застывания.



## БЫСТРЫЙ БАНАНОВЫЙ ПИРОГ

■ 4 банана ■ 250 г масла сливочного размягченного или маргарина ■ 200 г сахара ■ 4 яйца ■ 350 г муки ■ 1 пакетик разрыхлителя (10 г) ■ сахарная пудра или миндальные лепестки

**1** Бананы очистите и разомните вилкой. Масло взбейте с сахаром, добавьте банановое пюре и яйца и вновь взбейте.

**2** Муку смешайте с разрыхлителем и просейте к банановой массе. Хорошо перемешайте и выложите на застеленный пекарской бумагой противень.

**3** Выпекайте пирог в разогретой до 200 °С духовке до золотистой корочки (15 минут). Затем по-

сыпьте сахарной пудрой или миндальными лепестками и подавайте на стол.



калорийность  
**Высокая**



готовить  
**45 минут**



рассчитано на  
**12 порций**



калорийность  
**средняя**



готовить  
**1 час  
30 минут**



рассчитано на  
**10 порций**

## КОНФИТЮР ИЗ КУМКВАТА

■ 1 кг кумквата  
■ 1 кг сахара  
■ сок 2 апельсинов

**1** Плоды кумквата разрежьте пополам, очистите от зернышек и положите в кастрюлю. Добавьте сахар и апельсиновый сок. Варите 25 минут на слабом огне, периодически снимая образующуюся пену.

**2** Выньте кумкваты из кастрюли, а сироп варите еще 20 минут на слабом огне. Затем верните плоды в кастрюлю и варите все вместе 30 минут.

**3** Готовый конфитюр разложите по баночкам и храните в прохладном месте.



## КОКОСОВЫЙ ПИРОГ

**ДЛЯ ТЕСТА:** ■ 1 стакан сметаны ■ 4 яйца ■ 1 стакан сахара ■ 3 стакана муки ■ 2 пакетика разрыхлителя (20 г)

**ДЛЯ КРЕМА:** ■ 1 стакан кокосовой стружки ■ 0,5 стакана сахара ■ 250 мл сливок жирных

**1** Муку просейте с разрыхлителем и перемешайте с остальными ингредиентами, подготовленными для теста. Должна получиться однородная масса.

**2** Подготовленное тесто выложите в застеленную пекарской бумагой форму для выпечки (28×30 см). Посыпьте смесью кокосовой стружки и сахара. Выпекайте пирог в разогретой до 180 °С духовке в течение 25–30 минут.



**3** Готовый пирог выньте из духовки и полейте горячими слив-

ками. Остудите и подавайте на стол.

ЖУРНАЛ

# ПОХУДЕЙ!

get slim

КАК ПРЕВРАТИТЬ КВАРТИРУ  
В ФИТНЕС-КЛУБ

КАК В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ  
ОСТАВАТЬСЯ ЛЕГКОЙ  
И ПОДТЯНУТОЙ

ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ

В ПРОДАЖЕ С 22 ОКТЯБРЯ

ИЗД. № 1027700016530, ЮР. АДРЕС: 109390, МОСКВА, УЛ. АРТУХИНОЙ, Д. 6, КОРП. 1, ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» РЕКЛАМА  
ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОДУКЦИЯ ДЛЯ ЛИЦ, ДОСТИГШИХ ВОЗРАСТА 16 ЛЕТ.

Здоровье и удовольствие

# ПОХУДЕЙ!

get slim

№ 11 ноябрь 2012

**ВРЕМЯ  
ЕСТЬ**

ХИТ-ПАРАД  
ПРОДУКТОВ  
ДЛЯ ПЕРЕКУСА

**НЕЖНАЯ  
ОСОБА**

ПРАВИЛА УХОДА  
ЗА КОЖЕЙ

**12**  
ПРИВЫЧЕК,  
СНИЖАЮЩИХ  
ВЕС

**ФИТНЕС  
НОСКИ**  
ОСОБЕННОСТИ  
ФИТНЕС-МОДЕЛЕЙ

**ПРИЯТНЫЙ БОНУС  
СКИДКИ!**  
ИЩИТЕ ВНУТРИ!

12011  
4 607128 320308

**ДОВАВЬ  
РАДОСТИ!**  
КАК ПОБЕДИТЬ  
ДЕПРЕССИЮ?

**ЦИКОРИЙ:**  
КОМУ ПОЛЕЗЕН  
ЗАМЕНИТЕЛЬ  
КОФЕ?





Юлия БОГАТЫРЕВА

# ГРЕЦИЯ С НАМИ

**Г**реческий салат является палочкой-выручалочкой многих российских хозяек, что неудивительно. Перемешал крупно нарезанные огурец, помидор, болгарский перец, маслины и фиолетовый лук, полил оливковым маслом и лимонным соком, приправил морской солью и свежемолотым перцем, посыпал кубиками сыра фета и сушеной орегано – и вкусное легкое кушанье готово. Главное, что ингредиенты доступные, а затрачиваемое время – минимальное. Но не стоит останавливаться на достигнутом. Предлагаем расширять кулинарные горизонты и

приглашать на обед другие греческие национальные блюда. Вам понадобятся свежие продукты, ароматные специи, оливковое масло и вдохновение. Да, не забудьте запастись хлебом, например круглой лепешкой – питой, крупными оливками и вином.

Рулетки из баклажанов, небольшие пирожки с мясом, долму, фрикадельки – все эти блюда можно разложить по маленьким тарелочкам и подать как греческую закуску – мезедес. Здесь же будет уместен упомянутый йогуртовый соус с огурцом – дзадзики, в который очень вкусно окунать кусочки хлеба и овощей.

На первое советуем приготовить яично-лимонный суп авголемоно или наваристый рыбный с мидиями. Любители кореньев придут в восторг от греческого супа из тушеной с луком моркови и картофеля, запавленного лимонным соком.

Что касается мяса, то греки уважают баранину, особенно жаренную на вертеле или углях. Если у вас в холодильнике вместо баранины лежит курица, то не стоит сразу же бежать в магазин, чтобы восполнить этот недостаток. Просто приготовьте куриный гирос: заверните в питу начинку из курицы, овощей и кар-



Греческие яства уже давно красуются в нашем меню. Кто не пробовал фету или не угощал гостей овощным салатом с маслинами и упомянутым сыром? А уж йогуртовый соус с рубленым огурчиком точно ни для кого не новинка!

тофеля фри. Получится своего рода шаурма или такос.

Если на дворе четверг и в ваших планах рыбный день, то греческие повара готовы поделиться множеством рецептов. Нафаршируйте тушки кальмаров или запеките сардины, завернутые в виноградные листья. Времени в обрез? Тогда натрите кусочки трески смесью кориандра и соли и запеките, на это уйдет минут 15. У вас получится невероятно вкусный четверг!

На десерт предлагаем что-нибудь испечь, лучше с медом, орехами и тончайшим тестом фило. ■

## ФАРШИРОВАННЫЕ КАЛЬМАРЫ

■ 6 тушек кальмаров ■ 150 г риса  
■ 2 головки лука репчатого ■ 2 помидора ■ 1 стакан масла оливкового  
■ 1 стакан вина белого сухого ■ 1 пучок петрушки ■ 1 пучок укропа ■ сахар  
■ перец черный молотый ■ соль

**1** Тушки кальмаров тщательно вымойте и очистите от внутренних и пленок. Щупальца срежьте и порубите.

**2** Лук и помидоры мелко нарежьте. Половину лука обжарьте в сотейнике, разогретом с маслом. Добавьте рис, щупальца кальмаров, половину помидоров и вина, сахар, соль и перец.

**3** Влейте 1 стакан воды и тушите до выкипания жидкости, пе-

риодически помешивая. Затем снимите сотейник с огня и охладите начинку. Добавьте рубленую зелень.

**4** Оставшиеся лук и помидоры положите на сковороду с оставшимся вином и спассеруйте.

**5** Начините тушки кальмаров рисовой начинкой, заполняя их только наполовину. Скрепите отверстия зубочистками.

**6** Положите кальмаров в сотейник, сверху выложите пассеровку. Залейте водой так, чтобы она лишь покрывала кальмаров. Доведите до кипения и тушите под крышкой в течение 15–20 минут.



## ФАСОЛЕВОЕ РАГУ

■ 400 г фасоли белой крупной ■ 1 морковь ■ 1 помидор ■ 1 головка лука репчатого ■ 4 зубчика чеснока ■ 3 ст. ложки масла оливкового ■ 2 ст. ложки петрушки рубленной ■ 2 ст. ложки зелени сельдерея рубленной ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Фасоль замочите в холодной воде на ночь. Затем воду слейте и залейте фасоль новой водой. Доведите до кипения и откиньте на дуршлаг.

**2** Морковь, помидор и лук нарежьте мелкими кубиками. Чеснок порубите. Перемешайте лук, морковь, чеснок и зелень на сковороде, разогретой с маслом. Пассеруйте в течение 4–5 минут.

**3** Добавьте на сковороду фасоль и помидор. Влейте воду (столько, чтобы она покрыла фасоль). Посолите и поперчите. Накройте сковороду крышкой и тушите рагу на слабом огне в течение 1,5 часа.

## САГАНАКИ С КРЕВЕТКАМИ

■ 350 г креветок очищенных ■ 1 головка лука репчатого ■ 3 зубчика чеснока ■ 200 г помидоров консервированных в собственном соку ■ 150 г сыра фета ■ 2 ст. ложки масла оливкового ■ 0,25 стакана вина белого сухого ■ 0,5 ч. ложки сахара ■ зелень свежая для подачи ■ перец черный молотый ■ соль



**1** Лук и чеснок мелко порубите, помидоры и сыр нарежьте кубиками.

**2** Жарьте лук в сотейнике, разогретом с маслом, до мягкости. Добавьте чеснок, креветок и вино.

**3** Доведите до кипения и варите 2 минуты. Добавьте сахар и помидоры вместе с соком. Посолите и поперчите.

**4** Вновь доведите до кипения и тушите на слабом огне, помешивая, до загустения (5 минут).

**5** Разложите подготовленную массу по формочкам для запекания. Посыпьте сыром.

**6** Запекайте при 170 °С в течение 5 минут до расплавления сыра. Перед подачей посыпьте рубленной зеленью.





# Greek Gourmet

*В Греции есть все!*



Адреса магазинов: Москва, м. «Бибирево», ул. Бибиревская, д. 10,  
ТЦ «Наш гипермаркет» (павильон работает без выходных), тел.: 8 901 566 04 56;  
м. «Алтуфьево», ул. Лескова, д. 16, универсам «Седьмой континент», тел.: 8 926 912 63 38.  
Заказ и доставка из интернет-магазина [www.greekgourmet.ru](http://www.greekgourmet.ru)

ООО «Олимпик Фудс». Юрид. адрес: 127282, г. Москва, ул. Полярная, д. 33, ОГРН: 1027739669561. Реклама





## ТЕФТЕЛИ «КЕФТЕДЕС»

- 600 г фарша говяжьего
- 1 головка лука репчатого
- 1 яйцо
- 0,5 стакана муки
- 1 ст. ложка мяты рубленной
- 1 ст. ложка базилика рубленного
- 2 ст. ложки масла оливкового
- перец черный молотый
- соль

**1** Лук порубите и перемешайте с фаршем. Добавьте мяту, базилик и яйцо, посолите, поперчите и хорошенько перемешайте.

**2** Из подготовленного фарша сформируйте небольшие шарики, обваляйте каждый в муке.

**3** Жарьте тефтели на разогретом масле в течение 10 минут до готовности (периодически переворачивайте). Подавайте на стол горячими.

## ПИРОГ «ГАЛАКТОВУРЕКО»

- 1 стакан крупы манной ■ 50 г масла сливочного для начинки + 120 г для смазывания формы и теста ■ 6 яиц ■ 1 л молока ■ цедра 1 лимона тертая ■ 10 листов теста фило готового ■ 1 пакетик ванильного сахара (10 г) ■ 0,3 стакана сахара + 2 стакана для сиропа ■ 2 ст. ложки меда

**1** Молоко соедините с двумя видами сахара и маслом и доведите до кипения. Помешивая, тонкой струйкой всыпьте манную крупу. Варите на слабом огне, помешивая, в течение 10 минут. Затем снимите с огня и остудите.

**2** В остывшую кашу добавьте яйца и цедру. Взбейте миксером до пышности.

**3** Масло для смазывания растопите. Смажьте им форму для выпечки. По одному выложите

6 листов теста, смазывая каждый маслом и прижимая ко дну и стенкам формы.

**4** Выложите на тесто начинку из манки. Накройте оставшимся тестом, не забывая смазывать каждый лист маслом. Выступающие края теста заверните и смажьте маслом.

**5** Выпекайте пирог при 180 °С в течение 30–35 минут до подрумянивания.

**6** Для сиропа сахар и мед залейте 1 стаканом воды, перемешайте и варите на слабом огне до загустения (15 минут). Залейте кипящим сиропом готовый пирог и оставьте остывать. Затем уберите в холодильник на 10 часов. Перед подачей поддержите пирог при комнатной температуре для согревания.





## КУРАБЬЕДЕС

■ 200 г масла сливочного + масло для смазывания противня ■ 1 стакан сахарной пудры ■ 1 желток яичный ■ 200 г миндаля, мелко рубленного, + 100 г миндаля цельного ■ 2 ст. ложки ванильного сахара ■ 3 стакана муки ■ 1 пакетик разрыхлителя (10 г)

**1** Масло комнатной температуры разотрите добела и взбейте с сахарной пудрой. Не прекращая взбивать, добавьте желток, рубленый миндаль, ванильный сахар и муку, просеянную с разрыхлителем. Замесите тесто.

**2** Скатайте тесто в колбаску и нарежьте кусочками, из каждого сформируйте шарик. В центр шариков вдавите по орешку.

**3** Выложите печенье на противень, смазанный маслом. Выпекайте 20 минут при 180 °С.



PHOTO: SHUTTERSTOCK.COM



**Галина  
ЛИХАЧЕВА,**  
*винный эксперт*

**Г**реческие вина пока мало известны в России: их неохотно завозят дистрибьюторы, так как вина эти практически незнакомы тем, кто пока не бывал на их родине, в Греции или на островах, и потому в их раскрутку приходится вкладывать немалые суммы. Однако постепенно положение начинает меняться, и есть основания надеяться, что скоро дары Диониса станут столь же доступны, как

и вина Чили, Аргентины или Испании. А раз так, то стоит немного с ними познакомиться.

Несомненно, самое знаменитое греческое вино — это рецина, белое вино, отличающееся особым смолистым ароматом и вкусом за счет добавления смолы во время брожения — ее потом удаляют из вина с помощью фильтрации. Это достойное и недорогое вино для повседневного потребления, которое прекрасно подходит ко многим блюдам греческой кухни и может сопровождать едва ли не любые блюда из рыбы.

Но есть в Греции и винные бестселлеры более высокого ранга, их нужно искать по принадлежности к классификации, которую указывают на контр этикетках. Нынешняя классификация делит

греческие вина на четыре категории. Первая из них — это вина, контролируемые по качеству, следующая — фирменные вина, контролируемые по качеству и происхождению. Также выделяют местные вина и столовые.

Так вот, лучше всего покупать фирменные греческие вина, контролируемые по качеству и происхождению. Для их производства установлены самые строгие нормы, от правил обработки и урожайности виноградной лозы до условий сбора урожая, температуры брожения и т.д. Именно они с недавних пор стали пользоваться спросом в странах Евросоюза благодаря хорошему соотношению цены и качества. Эти вина уже появились в России, так что вы сможете попробовать и оценить их.



# РУБИМ МЯСО



## Moulinex ME850

**Мощность:** 2500 Вт  
**Насадки:** 3 перфорированных диска для фарша, насадка для приготовления колбас, кеббе и печени  
**Средняя цена:** 10 999 руб.

**Геннадий Прохоров,**  
бывший военный

Такое ощущение, что в мясорубке стоит реактивный двигатель. Она способна превратить 3,5 кг мяса в фарш всего за минуту! Подобной скорости я не встречал ни у одного прибора! Моя жена не успевала резать мясо, поэтому мне приходилось выключать мясорубку и стоять без дела. Кстати, ME850 легко справляется с самыми сложными жилистыми кусочками. На следующих выходных мы будем делать домашние колбасы, используя специальную насадку, и еще много разнообразных блюд. Я понял, что нужно сразу брать в магазине не менее 5–6 кг мяса, чтобы «накормить» этого «зверя», а потом раскладывать фарш по пакетам и замораживать впрок. Иначе зачем иметь такой мощный прибор, если не использовать его на все 100%? Кстати, помимо своей силы мясорубка может похвастаться и красивым дизайном!



## Panasonic MK-ZG1500

**Мощность:** 1500 Вт  
**Насадки:** 3 перфорированных диска для фарша  
**Средняя цена:** 7490 руб.

**Екатерина Головина,**  
бухгалтер

В этой мясорубке мне многое понравилось. Все рабочие механизмы изготовлены из высококачественной нержавеющей стали, а ножи еще и самозатачивающиеся. Резьбовой фиксатор крепления надежный и прочный, блок для хранения провода и комплектующих продуманный и удобный. Мотор работает ровно и достаточно тихо. Прибор имеет компактные размеры и обладает классическим дизайном, поэтому легко вписывается в любой интерьер и не занимает много места. Еще мне, маме малыша, пришлось по душе мелкая решетка для приготовления фарша: благодаря ей я готовлю для ребенка практически гомогенную массу. Эта же решетка идеальна для воздушных паштетов. Есть также в мясорубке функция автореверса с фиксирующимся переключателем — она необходима, когда приходится молоть жилистые куски мяса.



## Mystery MGM-3000

**Мощность:** 3000 Вт  
**Насадки:** 3 перфорированных диска для фарша, насадка для кеббе  
**Средняя цена:** 3220 руб.

**Ольга Волкова,**  
менеджер

Дети пришли в восторг, когда узнали, что я взялась тестировать мясорубку. Ведь это означало, что на обед будут любимые котлетки. Раньше, чтобы их приготовить, я доставала ручную мясорубку и начинала крутить, крутить, крутить... Поэтому котлеты не были моим частым блюдом. Воспользовавшись мясорубкой Mystery, я осознала, чего лишала себя многие годы: с ней гораздо удобнее готовить! Прибор мощный и компактный. В комплекте 3 диска с отверстиями разного диаметра, с помощью которых можно делать фарш разной фактуры. Кстати, в этой мясорубке обязательно нужно приготовить что-нибудь немясное, например аджику, — представляю, как быстро измельчатся овощи! Кроме того, в комплект к прибору идет специальная насадка для кеббе — небольших полых палочек из фарша. Если добавить внутрь начинку, получится деликатес!



Мясорубка была изобретена в середине XIX века, с тех пор ее назначение совершенно не изменилось. Она по-прежнему должна качественно и быстро перемалывать мясо в фарш. Тестировать шесть современных электрических мясорубок нам помогают постоянные читатели журнала.



### Philips HR2728

**Мощность:** 600 Вт

**Насадки:** 2 перфорированных диска для фарша, 2 насадки-терки, насадка для шинковки и крошения льда, насадки для приготовления колбас и кеббе, насадка для нарезки печенья

**Средняя цена:** 5790 руб.

**Мария Гвоздикова,**  
предприниматель

Котлетки — любимая еда в нашей семье. Их готовит бабушка, и они всегда получаются очень пышными. Так вот котлеты из этой мясорубки еще и очень сочные, как будто из рубленого мяса! Из множества насадок первым делом мы опробовали ту, что для крошения льда. Не верилось, что кубики льда могут быть перемолоты в ледяную крошку. Но все получилось легко и быстро! Крупная терка без труда перетирает овощи, что удобно при приготовлении больших объемов, например, кабачковой икры. Мелкую терку опробовали при приготовлении ягодного пюре, для чего раньше использовался блендер. В мясорубке консистенция пюре получается однороднее. Остались еще не использованными насадки для колбас, печенья и кеббе. Не уверена, что буду делать колбаски, но насадку планирую использовать для фарширования перцев.



### Vitek VT-1677

**Мощность:** 1500 Вт

**Насадки:** 2 перфорированных диска для фарша, насадка-терка, насадка-шинковка, насадки для приготовления колбас и кеббе, насадка для приготовления сока

**Средняя цена:** 2580 руб.

**Татьяна Путейкина,**  
кинолог

Мясорубка мне досталась не только красивая, с удобными крупными кнопками, но и компактная и устойчивая: во время работы она и не думала прыгать по столу. И безопасная: даже если работать неосторожно, пораниться невозможно. Для начала я решила провести максимально сложный тест — прокрутить кусок суповой говядины, с пленками и жилами. Фарш вышел отличный, абсолютно однородный! Правда, чтобы мясорубка не забывалась, мясо пришлось нарезать мелкими кусочками. Второй тест был попроще — на овощах. Картошку для dranиков агрегат нашинковал почти мгновенно, а лук для котлет превратил в кашу, не оставив ни одной непрокрученной пластинки, что часто бывало в старой мясорубке. Проверить специальные насадки для приготовления колбасок и кеббе не успела, но уверена: они меня не разочаруют.



### Scarlett SC-4248

**Мощность:** 1300 Вт

**Насадки:** 3 перфорированных диска для фарша, насадки для приготовления колбас и кеббе, насадка для приготовления сока из томатов и ягод

**Средняя цена:** 2200 руб.

**Людмила Афанасьева,**  
домохозяйка

Для экспертизы я готовила куриное суфле с фисташками в беконе. Да, звучит красиво, а делается элементарно, тем более что у меня была такая замечательная помощница — мясорубка. Без малейшего труда я подготовила прибор к работе и в два счета приготовила куриный фарш. Несмотря на габариты, мясорубка не особо тяжелая. Белый цвет и лаконичный дизайн вписываются в любой интерьер. Прорезиненные ножки не дают мясорубке скользить по поверхности. Кстати, прибор оснащен функцией «реверс» — в случае если на шнек наматываются жилы, не нужно его разбирать и выковыривать жилу вилкой. Достаточно остановить мотор и держать кнопку реверса до тех пор, пока жилки не выйдут из входного отверстия. Очень порадовало, что при помощи мясорубки можно легко приготовить томатный или другой сок с мякотью разной густоты.



БЛЮДА  
С ИСТОРИЕЙ  
...

# Важная персона

ЮЛИЯ БОДУНОВА



Шницель из телятины с аппетитной хрустящей корочкой и сочной начинкой из сыра и ветчины... Это кордон блю – блюдо, название которого с французского переводится как «голубая лента». Откуда же взялось кушанье со столь негастрономическим названием?



**П**ервое упоминание «голубой ленты» в истории датируется 1578 годом. Тогда король Франции Генрих III учредил орден Святого Духа. Все члены ордена были из самых знатных родов Франции и носили отличительный орденский знак на широкой голубой ленте. Они славились роскошными пирами и обедами. В народе в шутку их прозвали «кордон блю» и стали этим термином называть всех важных персон. А позже выражение «кордон блю» стало синонимом высокого качества и в кулинарии.

В XIX веке во Франции издавали кулинарный журнал «Кухня важных персон» или, если не переводить дословно, «Кухня кордон блю» (La Cuisiniere Cordon Bleu). В нем активно предлагали практические занятия с лучшими шеф-поварами страны. Спрос на такие занятия повлек открытие в 1895 году первой во Франции кулинарной школы «Важная персона» (Le Cordon Bleu). Сегодня это самая известная элитарная кулинарная школа в мире.

Так что же насчет нашего шницеля? Существует легенда о том, что это блюдо придумал повар из Швейцарии. А на такое название его вдохновила девочка-соседка с голубыми ленточками в волосах. Но нам больше нравится версия о том, что это несложное блюдо победило на одном из кулинарных конкурсов Франции, завоевав высшую награду – «голубую ленту».

В классическом рецепте кордон блю используется телячья вырезка. Но сегодня в разных ресторанах мира шницель готовят и из куриного филе, и из свиной отбивной. Малыми усилиями, из простого и привычного набора продуктов получается красивое и вкусное блюдо, способное поразить даже самого искушенного гурмана и украсить любое торжество. ■



## Кордон блю из курицы

- 2 филе куриных
- 100–200 мл молока или сливок (10%)
- 200 г ветчины
- 200 г сыра твердого
- 3 ст. ложки муки
- 1 яйцо
- 3 ст. ложки панировочных сухарей
- масло растительное для жарки
- специи для курицы по вкусу
- соль

**1** Куриные филе промойте и разрежьте вдоль на 2 крупных куса. Затем каждый кусок разрежьте вдоль (не до конца), чтобы затем раскрыть, как книжку. Чтобы проще было надрезать, предварительно охладите кусочки курицы в морозилке. Раскройте мясо, заверните в пищевую пленку и отбейте в тонкий пласт.

**2** Молоко смешайте с солью и специями. Маринуйте в подготовленной смеси курицу в течение часа.

**3** Ветчину и сыр нарежьте тонкими ломтиками и выложите на филе. Плотно прижмите один край филе к другому (при необходимости скрепите зубочистками). Обваляйте в муке, окуните во взбитое с солью яйцо и запанируйте в сухарях.

**4** Выложите филе на разделочную доску так, чтобы они не касались друг друга, и уберите в морозилку на 15 минут.

**5** Жарьте кордон блю на разогретом растительном масле на среднем огне с двух сторон до румяной корочки. Готовые кордон блю выложите на бумажное полотенце, чтобы впиталось лишнее масло.

**6** Подавайте кордон блю на слегка подогретой тарелке с картофельным пюре, рассыпчатым рисом или свежими овощами.



Предлагаем вам познакомиться с рецептами любимых блюд детишек наших читателей. И приглашаем всех мамочек к участию в этой рубрике. Рассказывайте нам о предпочтениях своих детей разных возрастов, присылайте в редакцию фотографии и рецепты их любимых блюд. Мы непременно расскажем о вас, вашем ребенке и ваших фирменных рецептах на страницах журнала и подарим вам ценный приз!

# МЕНЮ ПЕРВОКЛАШКИ

## СЛИВОВЫЙ ПИРОГ НА СМЕТАНЕ

- 10 слив (крупных и твердых)
- 1 ч. ложка крахмала
- 3 ч. ложки сахара
- 1 ч. ложка сахарной пудры для посыпки

### ДЛЯ ТЕСТА:

- 0,75 стакана муки
- 50 г масла сливочного
- 3 ч. ложки сахарной пудры
- 50 г сметаны (20–25%)
- 0,5 ч ложки разрыхлителя
- щепотка соды

**1** Сливы промойте, разрежьте пополам и выньте косточки. Положите половинки слив на разделочную доску срезом вниз и сделайте на кожице несколько надрезов.

**2** Для теста муку просейте в миску. Влейте растопленное сливочное масло и тщательно перемешайте. Всыпьте сахарную пудру, соду и разрыхлитель.

**3** Перемешивайте до получения массы в виде мелкой жирной крошки. Влейте сметану и замесите тесто. Если сметана слишком жидкая, то добавьте больше муки.



**4** На стол, застеленный бумагой для выпечки, выложите шар теста, раскатайте в тонкий круг диаметром 28 см.

**5** Через ситечко посыпьте тесто ровным слоем крахмала. Выложите сливы и посыпьте

сахаром. Края теста загните на начинку.

**6** Выпекайте пирог в разогретой до 200–220 °С духовке 10–15 минут. Сразу же после выпечки посыпьте пирог сахарной пудрой.





■ Арсений (6 лет) и Ольга КОНОНЕНКО,  
г. Королев

В этом году Арсений пошел в первый класс. Новые знакомства, впечатления, знания – все это требует больших энергетических затрат. Поэтому мама особенно тщательно следит за меню сына, чтобы у него всегда были силы на свершения и открытия. Благо из даров осени можно приготовить много вкусных и полезных блюд, рецептами которых Ольга и делится с нами. Это каша из тыквы, выпечка с яблоками, сливами и разные другие блюда, которые очень любит Арсений.



## КАША РИСОВАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТЫКВОЙ И ФРУКТАМИ

■ 2 яблока (крепких, сочных, сярким вкусом) ■ 100 г изюма ■ 500 г тыквы  
■ 200 г риса ■ 50 г масла сливочного  
■ 100 г сгущенного молока ■ 750 мл молока или сливок ■ 4 ч. ложки сахара ■ щепотка соли

**1** Изюм промойте и обсушите. Яблоки очистите от кожицы и сердцевин с семенами, нарежьте кубиками и смешайте с изюмом. Тыкву очистите от корки и семян и нарежьте ломтиками толщиной 0,5 см.

**2** Рис промойте и выложите на бумажное полотенце, чтобы стекла лишняя влага.

**3** На дно глиняного горшочка (если такого нет, то можно взять обычную металлическую форму) положите кусочки сливочного масла. Сверху выложите ломтики тыквы. Полейте сгущенным молоком (можно сгущенное молоко не добавлять, увеличив количество сахара до 7 ст. ложек).

**4** Всыпьте половину риса, яблоки с изюмом и оставшийся рис. Посыпьте сахаром, посо-

лите, залейте молоком и плотно закройте крышкой или фольгой.

**5** Поставьте горшочки в холодную духовку. Включите нагрев

в 180 °С. Запекайте кашу в течение 1 часа 10 минут. Готовую кашу оставьте в выключенной духовке как минимум на 30 минут для настаивания.







## ТЫКВЕННЫЙ СУПЧИК С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

■ 300 г тыквы ■ 1 зубчик чеснока ■ 0,5 головки лука репчатого ■ 2 ст. ложки масла оливкового ■ 400 мл воды ■ 200 г фарша куриного ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Тыкву очистите, нарежьте кусочками и варите в подсоленной воде 10 минут.

**2** Чеснок и лук нарежьте и жарьте на разогретом оливковом масле до золотистого цвета. Затем переложите в кастрюлю с тыквой и при помощи блендера измельчите. Если суп получится жидковатым, добавьте раскрошенный плавленый сыр.

**3** Фарш посолите и поперчите. Сформируйте маленькие фрикадельки, положите в кастрюлю с супом и варите до готовности 8–10 минут.

## РЫБНЫЕ КОТЛЕТКИ ПО-ПРИМОРСКИ

■ 0,5 кг рыбы красной свежей (без костей и кожи) ■ 2–3 головки лука репчатого ■ 2 ст. ложки масла растительного + масло для жарки ■ 2 яйца ■ 3 ст. ложки муки ■ 1 ч. ложка соли ■ 0,5 ч. ложки соды

**1** Рыбу нарежьте маленькими кубиками. Лук натрите на мелкой терке и перемешайте с рыбой. Добавьте растительное масло и хорошо перемешайте. Поставьте на 2 часа в холодильник для маринования. Если времени нет, то можно обойтись без маринования.

**2** На сковороду влейте растительное масло слоем в 1 мм и разогрейте.

**3** В рыбный фарш добавьте соль, соду, муку, яйца и хорошо перемешайте.



**4** Столовой ложкой выкладывайте небольшие порции рыбного фарша на сковороду с маслом. Жарьте котлеты с двух сторон на среднем огне до готовности.

**5** Подавайте котлеты с овощами (картофельным пюре, тушеной капустой, отварной брюссельской или цветной капустой) или кашей (рисовой, гречневой).





## Дорогие мамочки!

**Ж**дем ваших писем с рецептами и фотографиями не менее четырех оригинальных и полезных детских блюд, а также с рассказом о кулинарных предпочтениях вашего ребенка и его фотографиями. Самые интересные рецепты и качественные фотографии блюд будут опубликованы в журнале в рубрике «Готовим для детей», а их авторы (мамочки) получат в подарок ценные призы!

Автору сегодняшних рецептов мы дарим мультиварку REDMOND RMC-M11. В ней можно без труда готовить вкусные и полезные блюда для всей семьи, в том числе для самых маленьких детей. Достаточно сложить продукты в чашу и запустить нужную программу. Молочные каши, фруктовое и овощное пюре, йогурт, творожки, блюда на пару – что именно и как готовить, подскажет книга рецептов, составленная с учетом требований к детскому питанию. Также в мультиварке можно стерилизовать и подогревать бутылочки и пастеризовать продукты.



Рецепты блюд и максимально большие и качественные фотографии присылайте по адресу: [cooking@konliga.ru](mailto:cooking@konliga.ru). Не забывайте в письме указывать свои данные: Ф. И. О., контактные телефоны (мобильный и домашний), а также адрес проживания с индексом. Участники рубрики «Готовим для детей», проживающие в Москве и МО, получают свои призы в рабочее время в редакции журнала, проживающие в других городах России – по почте, только если это не продукты питания, крупная бытовая техника, стекло. Эти призы тоже необходимо получить в редакции. Информацию по выдаче или пересылке призов можно получить по e-mail: [cooking@konliga.ru](mailto:cooking@konliga.ru) или телефону редакции: (495) 775-14-35, доб. 222.

## ДЕСЕРТ «ЯБЛОЧНАЯ БАШЕНКА»

■ 1 яблоко кислое ■ 0,5 стакана воды  
■ 5 ч. ложек сахара ■ 1 ч. ложка сока лимонного ■ 2 колечка ананаса консервированного ■ 1–2 ч. ложки масла сливочного ■ какао-порошок или корица молотая для посыпки

**1** Яблоко очистите от кожицы, веточку не срезайте. Горизонтально разрежьте яблоко на две части (верхняя часть должна составлять треть высоты яблока). Вырежьте сердцевину с семенами. Нижнюю часть нарежьте небольшими кубиками (со стороной 1–2 см).

**2** Воду смешайте с 2 ч. ложками сахара и лимонным соком, доведите до кипения. Положите верхнюю часть яблока и варите до мягкости, периодически перемешивая.

**3** Ананас нарежьте такими же кубиками, как и яблоко.

**4** На разогретой со сливочным маслом сковороде растопите оставшийся сахар. Добавьте кубики яблока и тушите, помешивая, в течение минуты (огонь не убавляйте). Положите ананас и тушите еще 1–2 минуты.

**5** Возьмите фольгу, сложите в несколько слоев и сверните кольцо, равное по диаметру размеру верхней части яблока. Поставьте кольцо из фольги на разделочную доску и выложите в него ананасовые и яблочные кубики, уплотните ложкой. Сверху положите яблочную верхушку.

**6** Получившееся сооружение переложите на тарелку при помощи лопатки (выделившаяся при этом жидкость останется на разделочной доске). Затем снимите кольцо и посыпьте десерт какао или корицей.





# ДОМАШНЯЯ ПИЦЦЕРИЯ

Поздравляем пятерку победителей конкурса на лучшие рецепты пиццы. В подарок кулинары получают по блюду для пиццы от Emile Henry.

## ■ Пицца с цукини

■ 400 г теста для пиццы готового ■ 2 цукини ■ 100 г сыра моцарелла ■ 50 г орехов кедровых ■ 1 ст. ложка меда жидкого ■ 2 горсти рукколы ■ масло оливковое ■ перец черный молотый ■ соль



Тесто тонко раскатайте и смажьте оливковым маслом. Выложите на тесто нарезанную тонкими ломтиками моцареллу. Сверху выложите цукини, нарезанные тонкими кружочками. Посыпьте кедровыми орешками, сбрызните оливковым маслом и выпекайте при 220 °С, пока пицца не подрумянится (около 15 минут). Готовую пиццу полейте медом, посолите, поперчите и украсьте рукколой.

Наталья Цаплина, Москва

## ■ Пицца грибная



**ДЛЯ ТЕСТА:** ■ 250 мл воды ■ 50 г дрожжей сухих ■ 5 ст. ложки масла растительного + масло для смазывания ■ 1,5 ч. ложки соли ■ 3 стакана муки  
**ДЛЯ НАЧИНКИ:** ■ 5–6 помидоров ■ 1 ст. ложка масла растительного ■ 1 головка лука репчатого ■ 3–4 зубчика чеснока ■ 0,5 ч. ложки перца черного молотого ■ 0,5 ч. ложки соли ■ колбаса ■ грибы ■ сыр

## ■ Пицца с инжиром и беконом

**ДЛЯ ТЕСТА (на 3 пиццы):** ■ 300 мл воды или молока ■ 500 г муки ■ 3 ст. ложки масла оливкового ■ 2 ч. ложки сахара ■ 1 ч. ложка соли ■ 2 ч. ложки дрожжей сухих

**ДЛЯ НАЧИНКИ (на 1 пиццу):** ■ 2 ст. ложки томатной пасты ■ 60 г брынзы ■ 1 инжир свежий ■ 4 ломтика бекона ■ 1 ч. ложка масла оливкового ■ горсть кресс-салата, рукколы или фриз



**В** теплой воде соедините сахар, дрожжи и 3 ст. ложки муки. Перемешайте, накройте и оставьте для брожения. Добавьте соль, масло и замесите тесто, понемногу добавляя муку (оно должно стать упругим). Накройте салфеткой и оставьте в теплом месте до увеличения в объеме вдвое. Затем обомните и дайте

те еще раз подойти. Разделите тесто на 3 части, 2 уберите в холодильник впрок. Оставшуюся часть смажьте томатной пастой. Сверху выложите бекон, покрошите брынзу. Выпекайте 15 минут при 180 °С. Инжир нарежьте тонкими пластинками и выложите на пиццу. Сбрызните маслом и посыпьте салатом.

Ольга Маркова, Ижевск

**И**нгредиенты для теста соедините, замесите и оставьте в теплом месте на 15 минут. Помидоры нарежьте дольками и обжарьте на разогретой с маслом сковородке. Посолите, поперчите, добавьте мелко рубленые лук и чеснок. Доведите до кипения и варите, пока соус не загустеет. Тесто выложите на противень, смазанный маслом, и разомните, чтобы придать форму будущей пицце, оставьте на 10 минут. Равномерно смажьте соусом. Разложите нарезанные грибы и колбасу. Щедро посыпьте тертым сыром. Выпекайте при 250 °С до готовности.

Наталья Свичкова, Екатеринбург



## ■ Оливковая «Маргарита»

**ДЛЯ ТЕСТА:** ■ 3 стакана муки + мука  
для заправки ■ 1 стакан воды + вода  
для заправки ■ 1 ч. ложка соли (с гор-  
кой) ■ 1 ч. ложка сахара ■ 2 ст. ложки  
масла оливкового

**ДЛЯ СОУСА:** ■ 500 г помидоров про-  
тертых ■ 2 зубчика чеснока рубле-  
ных ■ орегано и базилик сушеные  
■ сахар ■ соль

**ДЛЯ НАЧИНКИ:** ■ оливки без косточек  
■ сыр

**Д**ля заправки в банке переме-  
шайте 1 ст. ложку муки и 2 ст.  
ложки воды, накройте пленкой,  
сделав в ней дырочки. Оставьте  
при комнатной температуре в  
темном месте на 5 суток. Каждый  
день добавляйте по 1 ст. ложке  
муки и воды, чтобы заправка по  
консистенции напоминала сме-  
тану. Для соуса смешайте все ин-  
гредиенты и уварите до загущения.  
Смешайте 4 ст. ложки заправки  
с оставшимися ингредиентами  
для теста и замесите. Готовое  
тесто раскатайте и смажьте то-  
матным соусом, затем выложите  
половинки оливок и посыпьте  
тертым сыром. Выпекайте при  
180 °С до готовности. Кстати,  
оставшуюся заправку уберите  
в холодильник и добавляйте по  
1 ст. ложке муки раз в неделю.

Владимир Перов, Орел



## ■ Пицца «Капрезе» ■

**ДЛЯ ТЕСТА:** ■ 1,5 стакана муки  
■ 1 ч. ложка дрожжей сухих ■ 2 ст. лож-  
ки масла оливкового + масло для сма-  
зывания миски и противня ■ 0,7 стака-  
на воды теплой ■ 0,5 ч. ложки соли

**ДЛЯ СОУСА:** ■ 40 г листьев базилика  
■ 2 зубчика чеснока ■ 0,25 стакана мас-  
ла оливкового ■ 0,5 ч. ложки перца  
черного молотого ■ 0,5 ч. ложки соли  
**ДЛЯ НАЧИНКИ:** ■ 180 г сыра моцарел-  
ла ■ 2 помидора больших ■ перец чер-  
ный молотый ■ соль

**М**уку с солью и дрожжами на-  
сыпьте в миску. Влейте мас-  
ло и воду. Замесите мягкое те-  
сто, выложите в смазанную мас-  
лом миску, накройте и оставьте  
в теплом месте на 45 минут, что-  
бы оно увеличилось в объеме  
вдвое. Затем разомните, раска-  
тайте и выложите на смазан-  
ный маслом противень, края  
слегка заверните. Выпекайте  
10 минут при 210 °С. Листья ба-  
зилика бланшируйте в кипящей  
воде 10 секунд и сразу перело-  
жите в миску со льдом. Затем  
отожмите и измельчите в блен-  
дере вместе с остальными ин-  
гредиентами для соуса. Основу  
для пиццы смажьте пригото-  
вленным соусом. Сверху выло-  
жите ломтики моцареллы и кру-  
жочки помидоров. Посыпьте  
солью и перцем и выпекайте  
15 минут до хрустящей корочки.

Дарья Антонова, Киров

ВНИМАНИЕ,  
КОНКУРС!

## ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО!

**Ч**то может поднять настроение прохлад-  
ным осенним вечером? Конечно, люби-  
мый десерт! Во-первых, он вкусный — неда-  
ром же любимый. Во-вторых, сам процесс  
приготовления и предвкушение предстоя-  
щей трапезы приносят нам неимоверное удо-  
вольствие. Предлагаем вам рассказать о сво-  
ем обожаемом лакомстве. Присылайте к нам  
в редакцию фото и рецепт своего любимого  
десерта. Пять победителей, чьи рецепты  
покажутся нам самыми оригинальными,  
а фотографии блюд — качественными, по-  
лучат в подарок по погружному бленде-  
ру с насадками Mystery MMC-1414. Стильный  
дизайн, 2 скорости с удобным включением  
и съемная эргономичная ручка делают при-  
бор незаменимым помощником кулинара  
в делах взбивания и измельчения. В ком-  
плекте с блендером: венчик для взбивания,  
мерный стакан для смешивания, измельчи-  
тель и кронштейн для крепления на стене.



Рецепты блюд и максимально большие и ка-  
чественные фотографии присылайте до  
23 ноября по адресу: [cooking@konliga.ru](mailto:cooking@konliga.ru)  
с пометкой «Конкурс читательских рецеп-  
тов». Подведение итогов в номере 1/2013 (в про-  
даже с 17 декабря). Не забывайте в письме ука-  
зывать свои данные: Ф. И. О., контактные те-  
лефоны (мобильный и домашний), а также  
адрес проживания с индексом.  
Победители конкурса, проживающие  
в Москве и МО, получают свои призы в ра-  
бочее время в редакции журнала, проживаю-  
щие в других городах России — по почте, при  
условии что это не продукты питания, круп-  
ная бытовая техника, стекло. Эти призы то-  
же необходимо получить в редакции.  
Информацию по выдаче или пересылке при-  
зов можно получить по e-mail:  
[cooking@konliga.ru](mailto:cooking@konliga.ru) или по телефону редак-  
ции: (495) 775-14-35, доб. 222. Период вы-  
дачи призов — с 24.12.2012 по 25.01.2013.



# polaris

**БУДЬ СОБОЙ!** остальное - дело техники



**16 ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫХ  
ПРОГРАММ**



**ТЕХНОЛОГИЯ 3D  
НАГРЕВА**



**ФУНКЦИЯ  
"МУЛЬТИПОВАР"**

Мощность: 860 Вт • Вместимость:  
5 л • Сенсорное управление • Трех-  
цветный LCD дисплей на русском  
языке • Чаша с антибактери-  
альным керамическим покрыти-  
ем • Таймер отсрочки до 24 часов  
• Поддержание температуры 24  
часа • Сохранение полезных  
качеств продуктов • Чаша с  
удобными ручками • Объем чаши  
5л позволяет приготовить до 10  
порций • Книга рецептов в  
подарок



РЕКЛАМА

**МУЛЬТИВАРКА  
PMC 0517AD**



МУЛЬТИВАРКА PMC 0512AD



МУЛЬТИВАРКА PMC 0508D



МУЛЬТИВАРКА PMC 0506AD



Рецепты для вашей  
мультиварки



■ Утка с фруктами ■



■ Курица под апельсиновым соусом ■



■ РЕЦЕПТЫ С ПТИЦЕЙ ОТ «КУЛИНАРНОГО ПРАКТИКУМА» ■

■ Цыплята в горшочках ■



■ Рулет из индейки ■





## ■ Курица под апельсиновым соусом ■

■ 2 грудки куриные без костей ■ сок 1 апельсина  
■ 2 ст. ложки цедры апельсина тертой ■ сок 1 лимона ■ 1 головка лука репчатого ■ 1 зубчик чеснока ■ 3 ст. ложки йогурта  
■ 1 ч. ложка чая черного  
■ 1 ч. ложка перца красного молотого ■ щепотка соли ■ масло сливочное

■ Соедините сок лимона и апельсина, добавьте чай, красный перец, соль, измельченный чеснок и мелко нарезанный лук. Залейте полученной смесью куриные грудки и поставьте в холодильник на час.

■ Затем выложите грудки на сито, чтобы стекла жидкость. Жарьте на разогретом сливочном масле с двух сторон до золотистой корочки. Влейте слитый маринад и тушите 20 минут на слабом огне.

■ Добавьте йогурт и цедру и тушите еще минуту. Подавайте курицу вместе с соусом, в котором она тушилась.



6 порций

## ■ Утка с фруктами ■

■ 1 утка весом 1,5 кг  
■ 80 г масла сливочного  
■ 2 апельсина  
■ 1 гроздь винограда  
■ соль

■ Тушку утки промойте, нарежьте на порционные куски, посолите и жарьте на разогретом масле до золотистой корочки.

■ С апельсинов срежьте цедру, нарежьте ее соломкой и ошпарьте. Мякоть нарежьте дольками, предварительно удалив семечки. Виноград промойте, отделите ягоды от веточки.

■ Утку уложите в жаровню, вокруг разложите дольки апельсина и виноград, залейте соком, оставшимся от жарки, посыпьте цедрой, закройте крышкой и запекайте в разогретой до 180 °С духовке 10–15 минут.



6 порций

## ■ Рулет из индейки ■

■ 5 филе индейки ■ 20 шт. чернослива без косточек ■ сок 1 апельсина ■ 1,5 стакана вина белого столового ■ 3 ст. ложки масла сливочного ■ 1 ч. ложка крахмала ■ перец черный молотый ■ соль

■ Чернослив промойте и замочите в холодной воде. Филе очистите от пленок и сухожилий и отбейте.

Выложите мясо на доску так, чтобы получился прямоугольный пласт (накладывая край одного филе на другое). Посолите, поперчите. На край пласта выложите чернослив, сверните рулетом и закрепите зубочистками.

■ Уложите рулет на противень, смазанный маслом. Запекайте при 180 °С до румяной корочки. Затем влейте вино и тушите до готовности.

■ Жидкость, полученную при запекании рулета, доведите до кипения, влейте разведенный в соке крахмал и вновь доведите до кипения. Охладите. Полученным соусом полейте рулет.



6 порций

## ■ Цыплята в горшочках ■

■ 2 цыпленка ■ 100 г масла сливочного ■ 1 яйцо ■ сок 0,5 лимона ■ масло растительное для жарки ■ петрушка свежая ■ орех мускатный молотый ■ перец черный молотый ■ соль

■ Тушки цыплят (без кожи) посолите, поперчите и жарьте на разогретом

масле 15 минут, часто переворачивая. Затем остудите, снимите мякоть с костей и тщательно порубите.

■ Добавьте к мясу лимонный сок, специи, рубленую зелень, яйцо и масло. Взбейте. Из полученного фарша сформируйте небольшие шарики.

■ Разложите шарики по небольшим горшочкам (их можно сделать самостоятельно, обернув двойным слоем фольги основание стакана и затем сняв ее; можете также воспользоваться обычной формой для запекания).

■ Запекайте в разогретой до 180 °С духовке 5–7 минут.



6 порций





**КРЕМ-ФРЕШ** – французский кисло-молочный продукт, по вкусу, консистенции и способу приготовления напоминающий сметану. У крема-фреш приятный, слегка кисловатый вкус. Его, как правило, используют для приготовления соусов или супов. Бывает натуральным или с добавлением чеснока, пряностей и зелени.



**ГРАНОЛА** – высококалорийный и очень полезный продукт, который идеально подходит для завтрака или перекуса. Для ее приготовления овсяные хлопья запекают с орехами, медом и сухофруктами до хруста и золотистого цвета. Также можно добавлять семечки, коричневый сахар, корицу, сироп. Отлично сочетается с молочными продуктами и свежими фруктами. Рекомендуем готовить гранолу самостоятельно, так как это очень просто, а хранится она долго. Домашняя гранола содержит много клетчатки и витаминов, которые сохраняются благодаря деликатной термообработке. В ней нет избытка сахара, трансжиров и искусственных добавок. Прекрасно действует на пищеварение и обмен веществ, борется с холестерином.

**ТЕРИЯКИ** – традиционный японский соус. Сегодня этим термином обозначают и соус, и блюда (мясо, птица, рыба, овощи), приготовленные с ним. Соус также используют в качестве маринада. Универсального рецепта приготовления терияки нет: он может быть с чесноком, имбирем, ананасами, но основным и незаменимым ингредиентом всегда является соевый соус.



### СОУС ТЕРИЯКИ

■ 6 ст. ложек соевого соуса ■ 2 ст. ложки сахара  
■ 6 ст. ложек вина рисового «Мюрин» или водки саке ■ 1 ст. ложка имбиря молотого

Смешайте все ингредиенты в небольшой кастрюле и варите на очень слабом огне до тех пор, пока соус не загустеет. Используйте сразу же или храните в плотно закрытой стеклянной посуде в холодильнике.

**РОСТЕР** (от англ. *roast* – жарить) – мини-печь, в зависимости от модели включающая в себя функции тостера, гриля, электрической духовки и даже микроволновой печи.

В ростере можно размораживать и подогревать небольшие порции еды, выпекать пирожки, готовить горячие бутерброды или запекать мясо. А благодаря инфракрасному тепловому излучению все блюда, приготовленные в ростере, покрыты аппетитной хрустящей корочкой.





В этой рубрике мы рассказываем вам о самых интересных новинках — продуктах питания, посуде и бытовой технике, — а также делимся новостями, связанными с кулинарией и здоровым образом жизни.

## СУПЕР-ПОМОЩНИК

Даже образцовые хозяйки временами устают от постоянной готовки. Отдохнуть от кухонных хлопот им позволит «Суперсуп» от компании «РУССКИЙ ПРОДУКТ». Готовить первые блюда с ним очень просто и быстро. Но главное достоинство «Суперсупа» в том, что он состоит из натуральных продуктов: овощей, кусочков мяса и специй. Всего несколько минут, и сытный, наваристый суп для всей семьи готов!

## СЕЗОН ОБЛЕПИХИ

Облепиха — уникальная ягода, богатая витаминами, она восстанавливает силы и помогает бороться с простудой. Теперь вам необязательно ждать конца лета, чтобы полакомиться любимой ягодой. Ведь есть Goldenmix — десерт из алтайской облепихи, протертой с сахаром. В линейке 10 наименований: с добавлением тыквы, клубники, банана и других натуральных фруктов и овощей. Благодаря особым технологиям переработки в готовых продуктах максимально сохранены биоактивные вещества, содержащиеся в свежих ингредиентах. Положите Goldenmix в кашу, творог или приготовьте с ним коктейль — и вы получите вкусные и полезные лакомства.

## ОСТРО И СЛАДКО!

Что может быть лучше ароматной мясной отбивной или сочного рыбного стейка? И даже гарнира не нужно! Достаточно дополнить блюдо вкусным соусом, и великолепное кушанье будет готово. Отлично подойдет сладко-острый гранатовый соус «Наршараб» от «Кинто». Он производится исключительно из культурного и дикорастущего граната без добавления искусственных красителей и консервантов. «Наршараб» обладает изысканным гармоничным вкусом, а перцы табаско придают ему особую пикантность.



## ИТАЛЬЯНСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ

С 18 октября по 2 ноября в Москве пройдет фестиваль итальянской еды и культуры в фотографиях и событиях Italian week festival. Посетители мероприятия смогут познакомиться с той Италией, которая лежит за пределами туристических маршрутов, приготовить настоящее тирамису и даже отведать конфеты с королевским трюфелем! На фото-выставке можно будет увидеть процесс производства любимых многими итальянских продуктов и блюд: вы узнаете, как выпекают тосканский хлеб и готовят известный на весь мир соус болоньезе, где растет виноград «просекко» и перерабатывается граппа. Также в программе фестиваля — бесплатные лекции, кинопоказ и другие интересные мероприятия, которые помогут лучше узнать Италию.





## ВСЕГДА В ВЫИГРЫШЕ

**П**аста — бесприигрышное блюдо! Готовится быстро и получается вкусно. Да и выбор рецептов безграничный. Главное, использовать качественные ингредиенты. Попробуйте традиционную итальянскую пасту фабрики Gragnano от Alce Nero, отмеченную знаком «БИО». Эксклюзивный микс муки из нескольких сортов твердой пшеницы обуславливает отличные вкусовые качества продукции Alce Nero. Нафаршируйте паккери, сделайте овощной салат с пенне ригате, приготовьте ригатони, спагеттони или лингини, и ваши домочадцы обязательно попросят добавки!



## БЫСТРОЕ РЕШЕНИЕ

И взрослые, и дети знают, как полезно начинать утро с горячей каши. И даже если времени на приготовление завтрака совсем мало, вы не должны отказываться от этого чудесного блюда. Возьмите не требующие варки хлопья «Мистраль 5 злаков», залейте горячей водой или молоком, и кушанье будет готово уже через 3 минуты. Можете не ограничиваться утренней трапезой и фарширо-

вать хлопьями рыбу и овощи или включить их в рецепты запеканок, супов, выпечки. Получается быстро и полезно, ведь комбинация хлопьев «Мистраль 5 злаков» максимально балансирует полезные вещества исходных продуктов, повышая процент белка, клетчатки и витаминов.



## ПРОСТАЯ КУЛИНАРИЯ

**К**улинария — это безграничное пространство для творческих экспериментов. Можно готовить с помощью новейших технологических приспособлений, используя редкие и дорогие ингредиенты, а можно создать кулинарный шедевр из обычных продуктов и при помощи привычных бытовых помощников. Второе продемонстрировали участники мастер-класса, организованного Toppits. Под руководством Павла Рогожина, шеф-повара школы кулинарного искусства p.ro.stranstvo, участники мастер-класса приготовили ризотто, мясо и штрудель. В течение нескольких часов ингредиенты для блюд резались на кубики, очищались от кожуры, парились и жарились, не прилипая к противню благодаря силиконовому покрытию и 3D-структуре бумаги для выпекания и особой плотности фольги и пищевой пленки Toppits.

## ВКУС НАСТОЯЩЕЙ ЖИЗНИ

**Т**олько включая в рацион натуральные продукты, мы можем быть уверены, что заботимся о себе и своих близких! Разделяя стремление людей внимательно относиться к своему питанию и выбирать продукты без консервантов, искусственных ароматизаторов, красителей и ГМО, Calvé выпускает абсолютно новые 100% натуральные кетчупы. Современная технология, строгий контроль производства и неизменно высокое качество сырья позволяют защитить кетчупы Calvé от попадания бактерий на каждом этапе приготовления. А спелые, сочные, созревшие на солнце помидоры делают вкус кетчупов Calvé насыщенным.





Главный редактор  
Елена Геннадьевна КОЖУШКО  
(cooking@konliga.ru)  
Выпускающий редактор Юлия БЕБУТОВА  
Редактор Юлия БОДУНОВА  
Арт-директор Галина БАЧЕРИКОВА  
Корректор Татьяна ЛЕВИЦКАЯ

Издательский директор Мария КОЛОКОЛКИНА  
Финансовый директор Наталья СТАРКОВА  
Директор по распространению  
Кирилл ЕГОРЕНКО  
Начальник производственного отдела  
Татьяна КАЧУРОВА  
Директор по связям с общественностью  
и информации  
Изабелла САВИЧЕВА  
Бренд-менеджер Ольга ТАРАСОВА

Размещение рекламы:  
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»  
Телефон/факс: (495) 775 14 35  
Коммерческий директор  
Ирина ШЕВЦОВА (i.shevtsova@konliga.ru)  
Заместитель коммерческого директора  
Ольга Мовчан  
Заместитель коммерческого директора по  
корпоративным продажам  
Светлана Харченко  
Директор по рекламе Жанна РУСАКОВА  
Отдел рекламы: Наталья ПАВЛЮТКИНА,  
Анна ЛУДАННАЯ  
Менеджер по контролю  
за размещением рекламы  
Мария ФИЛИПОВА

Учредитель и издатель  
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»



Основатели компании:  
Александр Владимирович КОЛОСОВ,  
Раиса Яковлевна НЕЙЛОВА-КОЛОСОВА  
Генеральный директор Максим ЗИМИН

Адрес редакции (для писем):  
105082, Москва, а/я № 5  
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»  
107082, Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10  
Телефон: (495) 775 14 35  
Электронный адрес: cooking@konliga.ru  
www.practical-cooking.ru / www.konliga.ru  
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» –  
член Международной ассоциации  
периодической печати

Печать:  
ОАО «АСТ – Московский полиграфический дом»,  
111123, Москва, шоссе Энтузиастов, д. 56, стр. 22  
Телефон: (495) 748 67 30  
Заказ № 1088. Тираж 120 000 экз.  
Цена свободная.

ISSN 1818-4219

Журнал зарегистрирован Федеральной  
службой по надзору за соблюдением  
законодательства в сфере массовых  
коммуникаций  
и охране культурного наследия.  
Свидетельство о регистрации  
ПИ № ФС77-23299 от 07 февраля 2006 г.  
Все права на распространение журнала  
в РФ и зарубежных странах принадлежат  
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Информационная продукция  
для лиц, достигших возраста 12 лет  
Индекс в каталоге российской прессы  
«Почта России» 24244

При работе над журналом были использованы  
материалы издательства «АРКАИМ»  
Foto.MillionMenu.ru

Материалы издаются с разрешения немецкого  
издательства BPV Medien Vertrieb  
GmbH & Co. KG, Römerstr. 90, D-79618 Rheinfelden,  
Copyright 2011: BPV Medien  
Vertrieb GmbH & Co. KG.

В журнале используются лицензионные  
материалы:  
© ARNOLDO MONDADORI EDITORE SPA

Дата выхода в свет: 09.10.12  
Дата начала продаж: 15.10.12

Редакция не несет ответственности за содержание  
рекламных материалов и писем читателей. Мнение  
редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое  
использование материалов возможно только  
с письменного разрешения редакции. Пересылка текстов,  
фотографии и иные материалы, отправитель (автор)  
выражает тем самым согласие на публикацию данных  
материалов и передает редакции все исключительные  
права на использование этих материалов в любой форме и  
любим способом, в том числе право на публикацию в  
изданиях ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Фото на обложке: Shutterstock.com

# КУЛИНАРНЫЙ ПРАКТИКУМ

12+

НОВЫЙ  
НОМЕР  
В ПРОДАЖЕ  
С 19 НОЯБРЯ



■ **БЛЮДО  
С ИСТОРИЕЙ:**  
шампанское  
«Вдова Клико»

■ Меню для застолья  
и фуршета

■ **ЭКСПЕРТИЗА.**  
Пресс для  
цитрусовых



■ Советы по сервировке  
новогоднего стола

■ **СПЕЦПРОЕКТ:**  
готовим  
в мультиварке

■ Апельсины,  
мандарины и лимоны  
в десертах



**ЧИТАЙТЕ:**

■ **ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ.** Кулинарный гороскоп  
на 2013 год

■ **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.** Как сделать сладкое  
низкокалорийным

■ **ТЕНДЕНЦИИ.** Новогодние подарки

■ **КРУПНЫЙ ПЛАН.** Выбираем и разделяем птицу

БОЛЕЕ  
50 ПРИЗОВ  
В КОНКУРСЕ  
ЧИТАТЕЛЬСКИХ  
РЕЦЕПТОВ

Подписаться на журнал в России  
можно в почтовом отделении:

Индекс в каталоге российской прессы «Почта России»

**24244**

Также можно подписаться через Интернет: **www.vipishi.ru**

**Распространение и подписка в других странах:**

**Германия:**

DMR Ruessexpress GmbH, Atriumstr. 4, 04315 Leipzig  
Тел: +49 (341) 687 06 0, факс: +49 (341) 687 06 10  
Internet: www.pressa.de; www.mini-abo.eu

**Белоруссия:**

РУП «Белпочта»  
220050, Республика Беларусь,  
г. Минск, пр. Независимости, д. 10  
Тел. горячей линии: +375 (017) 200 04 06  
Internet: www.belpost.by

**Казахстан:**

TOO «KAZPRESS»  
г. Алматы, ул. Кунаева, д. 1, офис 212  
Тел: +7 (727) 271 83 73, 250 22 60

**Украина:**

«Вариантпресс-В»  
г. Киев, пр-т Воссоединения, д. 3а  
Тел./факс: +380 (44) 575 32 10, 575 32 15, 575 32 16  
E-mail: variantp@variantp.com.ua  
Internet: www.mirmody.com.ua

