

ПРИГОТОВЬ

СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА

№ 1 ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2013

НА ПРАЗДНИК



**Салаты
и закуски**
на любой вкус



**Мясо
и птица:**
сытные рецепты



**От печенья
до торта:**
выпечка для сладкоежек



60
рецептов
К НОВОМУ ГОДУ





**ДОРОГИЕ
ЧИТАТЕЛИ!**
в 2013 году
в СВЕТ ВЫЙДУТ
6 СПЕЦВЫПУСКОВ
ЖУРНАЛА
ПРИГОТОВЬ
с 18.02 – ТЕМА
«БЫСТРЫЕ БЛЮДА»
с 15.04 – ТЕМА
**«БЛЮДА
ИЗ КАРТОШКИ»**
с 17.06 – ТЕМА
«ЛЕТНЕЕ МЕНЮ»
с 19.08 – ТЕМА
**«ПО БАБУШКИНЫМ
РЕЦЕПТАМ»**
с 25.10 – ТЕМА
**«ГОТОВИМ
В ДУХОВКЕ»**
с 16.12 – ТЕМА
**«ПРАЗДНИЧНЫЕ
БЛЮДА»**

СОДЕРЖАНИЕ

Закуски

Маффины с лососем.....	2
Закуска «Селедка под шубой»	3
Мусс из судака с красной икрой	3
Крокеты из картофеля и сельди	4
Яйца, фаршированные печенью трески	4
Паштет из сельди горячего копчения.....	5
Сливочно-креветочное желе «Чародей»	6
Рулет из лаваша с семгой.....	7
Нежная слойка с ветчиной и сыром.....	7
Черри с базиликовым кремом.....	8
Террин из красной рыбы	8
Капуста квашеная по-армянски	9
Пирожки с потрошками	10
Шашлычки из жареного сыра	11
Сырное «Рафаэлло»	11

Салаты

Крабовый салат	12
Мясной салат с болгарским перцем	13
Салат «Гранатовый браслет»	14
Салат из кальмаров.....	14
«Оливье» из семги с оливками	15
Салат-коктейль с лососем и свеклой	16
Салат из тунца	16
Теплый капустный салат с изюмом и карри.....	17
Оливье с двумя видами колбасы и яблоком	18
Картофельный салат со скумбрией.....	19
Салат с креветками и огурцом	19
Салат с крабовыми палочками «Нежность»	20
Салат с мясом, грибами и корейской морковью.....	20
Салат с фасолью и оливками	21

Мясо и птица

Гусь, фаршированный картофелем и яблоками.....	22
Свинина в гранатовом маринаде с травами.....	23
Свяное филе с овощами	26
Праздничная индейка «Званный ужин»	27
Утка в цитрусово-кофейном маринаде	28
Крылышки в апельсиновом соке.....	29
Мясо по-французски	29
Свинина с ананасами и сыром	30
Куриная грудка с сюрпризом	30
Мясной хлеб	31

От редакции

В журнале вы найдете рецепты сытных и вкусных салатов, а также мясных или рыбных закусок. А уж сколько здесь собрано рецептов горячих блюд: от запеченных целиком курочки и гуся до буженины, мяса по-французски или рулета из птицы. Ну и, наконец, выпечка: печенье, торты, кексы... Все эти блюда станут достойным украшением любого праздничного стола, не только новогоднего!



Елена Кожушко,
главный редактор

Тушеная говядина с сухофруктами и миндалем.....	32
Зразы с начинкой из жареного лука и брынзы	33
Курица с начинкой из риса с сухофруктами.....	34
Куриный рулет «Нежность».....	34
Курица с оливками и томатами черри	35
Праздничные домашние колбаски	36
из двух видов мяса	36
Идеальный бифштекс.....	36
Куриные ножки в мешочке.....	37

Выпечка

Шоколадный торт с кокосом	38
Торт «Жениз» с грушами.....	39
Имбирное печенье	40
Кремовые трубочки «Из детства»	40
Печенье «Елочки»	41
Праздничный кекс с сухофруктами	42
Пирог с капустой	43
Клюквенные кексы	43
Улитки с инжиром	44
Киш с форелью и укропом	45
Сырный пирог.....	45
Слоеный торт-суфле.....	46
Ирландский шоколадный торт	47

А также:

Таблица калорийности	24
----------------------------	----



- 2 стакана муки пшеничной
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- сок и цедра 1 лимона
- 200 г лосося холодного копчения
- 300 мл молока
- 2 яйца
- 4 ч. ложки укропа, мелко рубленного
- 100 мл масла растительного
- 2 ч. ложки перца черного молотого

Маффины с лососем

Смешайте муку с разрыхлителем. Добавьте тертую цедру и перец. Лосось мелко нарежьте и вместе с остальными ингредиентами добавьте к муке. Замесите тесто. Формочки для маффинов заполните получившимся тестом, не доходя до краев (примерно на треть объема). Выпекайте в разогре-

той до 200° духовке 15–20 минут. Готовые кексы охладите и подавайте на стол, украсив сливочным сыром, икрой и рубленым укропом.

Для украшения:

- сыр мягкий сливочный
- икра красная
- укроп свежий

Закуска «Селедка под шубой»



- 300 г моркови
- 1 кг картофеля
- 450 г свеклы
- 100 г майонеза
- 6 яиц, сваренных вкрутую
- 300 г филе сельди
- 6 перьев зеленого лука

Овощи варите в мундире до готовности. Затем охладите и очистите. Каждый овощ отдельно измельчите в пюре с добавлением майонеза. Яйца очистите, натрите на терке и смешайте с майонезом. Сельдь нарежьте тонкими ломтиками. Коврик для роллов застелите пищевой пленкой.

Посыпьте рубленым луком. Сверху выложите слой из ломтиков селедки, затем слой моркови, свеклы,

картошки и яичный слой. Сверните в рулет. Уберите в холодильник для охлаждения.

Мусс из судака с красной икрой



Вчашу блендера кладем нарезанное и очищенное от косточек филе судака, сливки, яйца, соль, перец и взбиваем до пюреобразного состояния. Должна получиться однородная гомогенная масса.

На пищевую пленку наносим равномерный слой мусса, в середину выкладываем красную икру. И при помощи пленки сворачиваем в рулет, плотно завязываем концы. Варим на пару минут 15 в кастрюле под закрытой крышкой, заполненной на 1/3 горячей водой. Затем охлаждаем и при подаче разрезаем на порционные кусочки.

- 600 г филе судака
- 100 г икры красной
- 150 мл сливок 33%
- 2 яйца
- соль, перец

Рецепт и фото: Венера Осеичук,
автор блога vene-ro4ka.livejournal.com



- 500 г отварного картофеля
- 1 крупная слабосоленая сельдь
- 1 яйцо
- 1 головка лука репчатого
- 1 ст. ложка сыра тертого
- панировочные сухари
- масло растительное для жарки
- мука пшеничная

Крокеты

из картофеля и сельди

Варенный картофель растереть. Сельдь очистить, отделить филе, мелко его порубить или пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный репчатый лук обжарить на

растительном масле. Картофельную массу, сельдь, жареный лук и тертый сыр смешать, добавив яичный желток. Добавить столько муки, чтобы получилась масса, из которой можно было бы лепить кот-

леты. Сформовать котлеты, смочить их во взбитом белке, панировать в сухарях и жарить на сковороде до светло-коричневого цвета. Подавать крокеты с томатным или сметанным соусом, овощным салатом.



Паштет из сельди горячего копчения

Рецепт и фото: Елена Некрасова, автор блога vkusnosti.vmama.ru

СОВЕТ ШЕФ-ПОВАРА:

При работе с сельдью будьте крайне внимательными, внутри очень много мелких костей, которые необходимо выбрать.

Яйца потереть на средней терке, яблоки и лук – на мелкой терке. Несколько кусочков хлеба слегка подсушить в духовке или в тостере. Очистить рыбу тщательно от костей, кожи,

- 1 сельдь или скумбрия горячего копчения
- 2 яйца вареных
- 0,25 луковицы
- 0,25 кислого яблока типа Гренни Смит
- 3 ст. ложки рубленой зелени (петрушка, укроп, базилик, зеленый лук)

Для соуса:

- 4 ст. ложки натурального йогурта
- черный перец крупно молотый
- 1 ч. ложка винного уксуса
- 2 ч. ложки сладкой горчицы с зернами
- щепотка соли

внутренности зачистить. Размять рыбное филе вилкой. Смешать все ингредиенты паштета, затем – соуса. Соединить подготовленный соус и рыбный паштет, подавать, намазывая на тосты.

Яйца, фаршированные печенью трески

Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Каждое яйцо разрезать вдоль на 2 половинки и удалить желток. В отдельной тарелочке вилкой размять печень трески (слить из банки жидкость), доба-

вить растертые желтки. Половинки белков наполнить полученной смесью, выложить на блюдо и оформить листиками салата, зеленью и майонезом.

- 1 банка печени трески
- 8 яиц
- майонез
- зелень петрушки
- листики салата для подачи



ЧЕМ ПОЛЕЗНО:

Печень трески богата витаминами А, который помогает улучшить зрение в ночное и сумеречное время, и D, который обеспечивает прочность костей. Также в ней много Омега-3 жирных кислот, которые защищают мозг и нервные клетки и уменьшают воспаление в суставах при артритах и артрозах. Кроме того, Омега-3 жирные кислоты снижают уровень холестерина в крови, не дают ему откладываться в сосудах и образовывать атеросклеротические бляшки.



Сливочно-креветочное желе «Чародеи»

Отвариваем креветки в подсоленной воде, охлаждаем, очищаем. Заправляем рубленым укропом и сливками. Солим, перчим, тщательно перемешиваем, накрываем фольгой и оставляем в холодильнике на ночь. Готовим желатин: оставляем его разбухать в холодной воде, после чего остатки воды сливаем и добавляем лимонный сок. Ставим нагревать на плите на медленном огне и сни-

маем, как только желатин полностью растворится (до кипения не доводить!). Немного охлаждаем. Из сливок временно вынимаем шумовкой креветки, вливаем к сливкам желатин, немножко взбиваем венчиком. Возвращаем в сливки креветки и тщательно перемешиваем. Масса сразу начнет густеть. Раскладываем полученную массу по формочкам. Накрываем пленкой и убираем в холодильник

- 300 г креветок (вес в очищенном виде)
- 250 мл сливок 35%
- 12 г желатина
- 1,5 ст. ложки лимонного сока
- 1 пучок укропа
- 100 г икры красной
- соль и перец по вкусу

часа на 2–3. Вынимаем формочки из холодильника, погружаем их на несколько секунд в горячую воду и кладем желе на блюдце. Украшаем сверху зеленью и икрой. Икра в данном случае — не просто украшение, ее вкус прекрасно дополняет это блюдо.

Рецепт и фото: Максим и Люба Куштуевы, авторы сайта cook-n-eat.net



- 1 лист тонкого лаваша
- 400 г малосоленной рыбы (семга, форель) тонкой нарезки
- 1 банка плавящего сливочного сыра
- салат зеленый листовой
- несколько веточек укропа или несколько перьев лука
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки майонеза

Рулет из лаваша с семгой

Выдавить через пресс чеснок, измельчить укроп (или зеленый лук). Сыр растереть с размягченным сливочным маслом, майонезом, чесноком и укропом (или луком).

Полученной массой хорошо смазать поверхность расстеленного на столе лаваша. Сверху в один слой выложить промытые и просушенные листья салата. Поверх всего разложить ломтики семги. Аккуратно

свернуть лаваш вместе с начинкой рулетом. Завернуть в пищевую пленку и поместить в холодильник не меньше, чем на час. При подаче нарезать поперек ломтиками и выложить на блюдо.

Нежная слойка с ветчиной и сыром

- 500 г слоеного теста дрожжевого
- 200 г ветчины, нарезанной в магазине
- 200 г сыра, нарезанного тонкими пластинами
- 2 желтка



Раскатать тесто, разрезать его на широкие полоски и положить на него сыр. Сверху сыра — ветчину. Согнуть начиненные слойки

посередине и как следует закрепить швы сначала руками, а потом, надавливая на них сверху вилкой, чтобы получился ажурный край. Смазать слойки желтком,

разболтанным с небольшим количеством воды, и поставить в духовку на 20 минут при температуре 150–170°С. Подавать горячими в качестве закуски.



Черри с базиликовым кремом

- 200 г сливочного сыра (Рама, Крем-Бонжур, Милкана)
- 1 небольшой пучок базилика
- 1-2 зубчика чеснока
- 1 упаковка крупных помидоров черри
- соль по вкусу

С помидоров срезаем верх и маленькой ложечкой аккуратно вынимаем внутренности. Выкладываем чашечки из помидоров срезом вниз, чтобы стекла лишняя жидкость.

Листики базилика растираем с чесноком в пюре. Смешиваем со сливочным сыром, солим по вкусу. Выкладываем крем в помидоры. Подаем, украсив верх любой зеленью. Можно также сверху на крем выложить срезанные верхушки помидоров.



Капуста квашеная по-армянски

- 2,5 кг капусты белокачанной
 - 50 г чеснока
 - 200 г моркови
 - 50 г свеклы
 - 2 перца острого стручком
 - 100 г корня сельдерея или петрушки
 - 20 г кинзы
- Для рассола:
- 3 л воды
 - 160 г соли
 - 8-10 шт. перца черного горошком
 - 2-3 шт. лаврового листа
 - 0,5 шт. палочки корицы

Кочан капусты, сняв с него покровные листья, разрежем на 4 части. Зубчики чеснока очистим. Морковь нарежем кружочками. У перца удалим плодоножки. Коренья разрежем вдоль на 2-4 части. Свеклу нарежем тонкими пластинками.

Для рассола воду доведем до кипения, добавим пряности, соль, охладим. На дно кастрюли уложить покровные листья капусты. Затем плотно капусту. Между ней остальные овощи и зелень. Овощи зальем охлажденным рассолом на 4-5 см выше уровня уложенных овощей.

Овощи накроем оставшими капустными листьями, плоской тарелкой, сверху тарелки уложим груз. Около 5 суток капусту выдержим при комнатной температуре, а затем перенесем на холод.

Рецепт и фото:
Венера Оселчук, автор блога
vene-ro4ka.livejournal.com

- 500 г филе семги или форели
- 1 яйцо
- 180 мл сливок 25%
- 70 мл бульона рыбного
- 1 ч. ложка соли
- 10 г масла сливочного
- 1 ст. ложка панировочных сухарей

Террин из красной рыбы

Филе рыбы рубим ножом на кубики, внимательно выбираем косточки. В глубокой миске смешиваем рыбу с яйцом, сливками и бульоном. Солим по вкусу. Измельчаем все погружным блендером. Форму

для запекания обмазываем сливочным маслом, обсыпаем панировочными сухарями, заполняем подготовленным фаршем и выравниваем верх (очень важно, чтобы он был ровным, так как у готового террина это будет



низом). Ставим формочку в лоток с горячей водой. Готовим в духовке на водяной бане в течение 1 часа при температуре 180° С. Охлажденный террин аккуратно вынимаем из формы, поддев ножом края, нарезаем ломтиками и подаем в качестве холодной закуски.

Рецепт и фото:
Максим и Люба Куштуевы,
авторы сайта cook-n-eat.net



Для теста:

- 400 г муки
- 100 г растопленного сливочного масла
- 60–70 мл молока
- 2 яйца
- 0,5 ч. ложки соли

Для начинки:

- 2 яйца, сваренных вкрутую
- 1 головка лука крупная
- 8–10 крупных шампиньонов
- 250 г куриной печени
- 250 г куриных сердечек
- соль, черный молотый перец
- несколько веточек петрушки и укропа

Для смазывания пирожков:

- 1 яйцо

Пирожки с потрошками

В подсоленной воде отварить куриные сердечки до готовности. Муку просеять, добавить соль, взбитые яйца, молоко и растопленное масло. Замесить тесто, сначала вилкой, а затем на рабочей поверхности. Переложить тесто в пищевую пленку и отправить в холодильник на 1 час. Лук и грибы мелко нашинковать. Яйца по-

рубить. Печенку мелко нарезать. Вареные сердечки нарезать кружочками. Обжарить на растительном масле лук, затем добавить грибы. Теперь положить в сковороду печенку. Обжаривать до готовности. Затем снять с огня, добавить сердечки, яйца, рубленую зелень, соль и перец. Тщательно перемешать. Тесто тонко раскатать на слегка

присыпанной мукой поверхности. Нарезать прямоугольниками. На прямоугольник выложить около 1–1,5 ст. ложки начинки. Смазать края взбитым яйцом, прижать их слегка и при помощи вилки защипать. Выложить на противень. Смазать взбитым яйцом. Выпекать в заранее разогретой до 180° С духовке около 25–30 минут.

- 250 г сыра сулугуни
- 2 яйца
- 2 ст. ложки молока
- 2 ст. ложки петрушки рубленной
- 5 ст. ложек муки пшеничной
- 150 г муки кукурузной
- масло растительное
- кисло-сладкий соус



Шашлычки из жареного сыра

Сыр нарежьте кубиками со стороной 2,5 см и обваляйте в пшеничной муке, излишки стряхните. Яйца взбейте с молоком, добавьте петрушку. Снача-

ла окуните кубики сыра в яичную смесь, затем обваляйте в кукурузной муке. Жарьте сыр в разогретом с большим количеством масла сотейнике до коричневой корочки. Шумовкой

выкладывайте готовый сыр на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Насадите сыр на деревянные шпажки и подавайте с клюквенным или брусничным соусом.



- 200 г сыра
- 3–4 ст. ложки майонеза
- 1–2 зубчика чеснока
- 1 банка оливок, фаршированных лимоном
- 1 упаковка крабовых палочек

Сыр натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через пресс. Замороженные крабовые палочки натереть на

мелкой терке. Натертый сыр смешать с майонезом и чесноком. Из полученной массы сделать небольшие шарики, затем

каждый шарик размять и положить в центр лепешки фаршированную оливку, соединить края так, чтобы оливка оказалась внутри лепешки. Натертые крабовые палочки выложить на тарелку и обвалять в них готовые шарики.

Крабовый салат

- 250 г крабовых палочек
- 3 стебля сельдерея
- 1 авокадо
- 0,5 головки лука репчатого красного
- 2 ст. ложки кукурузы консервированной
- 1 яблоко кислое маленькое
- цедра 0,5 апельсина
- 1 ч. ложка сока лимона
- майонез
- петрушка свежая
- перец черный молотый
- соль

Авокадо очистите, мякоть нарежьте кубиками и сбрызните лимонным соком, чтобы она не потемнела. Яблоко очистите от кожицы и сердцевины и вместе с сельдереем и крабовыми палочками нарежьте кубиками. Лук очистите и мелко порубите. Смешайте подготовленные ингредиенты. Добавьте тертую цедру, кукурузу и майонез. Посолите, поперчите и перемешайте. При подаче на стол посыпьте рубленой петрушкой.



- 400 г филе говядины нежирной
- 250 г грибов маринованных и грибы для украшения
- 1 перец болгарский красный
- лук зеленый
- маслины без косточек для украшения

Для заправки:

- 0,75 стакана сметаны густой
- 1 ст. ложка хрена готового
- 2 ст. ложки сока лимонного
- перец черный молотый
- соль

Мясной салат с болгарским перцем

Мясо отварите до готовности, затем охладите и нарежьте тонкой соломкой. Грибы нарежьте тонкой соломкой, перец, очищенный от перегородок и семян, — ломтиками. Лук порубите. Подготовленные ингредиенты соедините в салатнике. Для заправки сметану перемешайте с хреном, лимонным соком, солью и перцем. Полейте салат заправкой и хорошенько перемешайте.

СОВЕТ ШЕФ-ПОВАРА:

Можно сделать упрощенный и бюджетный рецепт этого салата из одной отварной курицы и примерно 4 болгарских перцев. Все порезать одинаковыми кубиками, добавить соль и свежемолотый черный перец и заправить майонезом.

Перед подачей украсьте маслинами и ломтиками грибов.



- 1 большая куриная грудка запеченная или копченая
- 150 г лука салатного
- 300 г картофеля
- 300 г свеклы
- 50 г грецких орехов
- 1 большой гранат
- соль
- майонез

Салат «Гранатовый браслет»

Картофель и свеклу отварить, остудить и натереть на терке. Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Остудить. Куриное филе мелко нарезать. У

граната отделить зерна. Орехи мелко порубить ножом, смешать их со свеклой и немного посолить. В центр большого плоского блюда поставить стакан. Вокруг него выложить картофель, смазать

майонезом. Затем слоями филе, пассерованный лук, смазать майонезом. Далее выложить свеклу с орехами, смазать майонезом. На свеклу выложить зерна граната, аккуратно убрать стакан.

ЧЕМ ПОЛЕЗНО:

Мясо кальмара богато белком и содержит витамины B1, B6, B12, PP и C, минеральные вещества и микроэлементы – йод, железо, фосфор, марганец, кальций, а также экстрактивные вещества, способствующие выделению желудочного сока и придающие мясу кальмара своеобразный вкус.

Салат из кальмаров

В кипящую воду бросить лавровый лист и кальмары, кипятить три минуты (если кипятить дольше, кальмары станут жесткими и невкусными). Остудить, очистить и

нарезать соломкой. Спассеровать на масле лук, нарезанный полукольцами. Смешать кальмары и лук. Посолить, поперчить. Заправить майонезом. Украсить по желанию.



«Оливье» из семги с оливками

- 6-7 средних картофелин
- 2 моркови
- 5 яиц вареных
- 100 г замороженного горошка
- 300 г малосольной семги
- 1 банка оливок без косточки
- 2 маринованных огурчика
- маленький пучок зеленого лука
- майонез

Отварите неочищенные морковь и картофель до готовности, остудите, очистите и нарежьте кубиками. Залейте зеленый горошек горячей водой, накройте

крышкой и дайте постоять минут 5. Затем слейте воду и осушите горошек. Измельчите яйца. Порежьте кубиками семгу и огурчики. Разрежьте на 2 части оливки. Нашинкуйте лук.

Смешайте все ингредиенты салата, заправьте майонезом, присолите, если есть необходимость. Выложите в салатник, дно которого при желании можете выстелить салатными листьями.



- 500 г кальмаров
- 300 г лука репчатого
- 2-3 лавровых листа
- растительное масло
- перец черный молотый
- соль
- майонез



Салат-коктейль с лососем и свеклой

- 8 ломтиков лосося или форели слабосоленых
- 1 свекла вареная неочищенная
- 2 яйца вареных
- сок лимонный
- сметана
- хрен (приправа)
- укроп свежий
- перец черный молотый
- соль

Свеклу очистите и нарежьте мелкими кубиками. Ломтики лосося также нарежьте мелкими кубиками. Яйца нарежьте тонкими кружочками. Укроп порубите, часть отложите для украшения, остальное перемешайте со сметаной, хреном, лимонным соком, солью и перцем по вкусу. Получится заправка. Подготовленные ингредиенты разложите по 4 маленьким стаканам следующими слоями: рыба, свекла, сметанная заправка. Украсьте кружочками яйца, посыпьте рубленым укропом и подавайте на стол.

СОВЕТ ШЕФ-ПОВАРА:

Чтобы очистить авокадо, надо разрезать его пополам и вынуть косточку. Мякоть в каждой «лодочке» нарезать сеточкой, прорезая всю мякоть до шкурки, и вынуть ложкой готовые «кубики». Полейте авокадо соком второй дольки лимона.

Салат из тунца

Из баночки с тунцом слейте жидкость, размните рыбу вилкой, но не совсем в кашу. Помидоры порежьте, добавьте к тунцу. Мелко порежьте лук, часть добавьте в миску, часть оставьте для украшения. Порежьте кубиками авокадо, полейте соком 1 дольки лимона, чтобы не

потемнело, и примешайте к готовой рыбной смеси. Заправьте йогуртом и майонезом, добавьте сок одной дольки лимона, посолите и поперчите. Хорошо перемешайте. Посыпьте оставшимся зеленым луком.

Рецепт и фото: Валентина Тищенко, автор блога porosolka-balt.livejournal.com



Теплый капустный салат с изюмом и карри

Морковь и капусту нашинковать, петрушку и лук мелко порезать, изюм вымыть и обсушить. На разогретой с оливковым маслом сковороде спассеровать лук 3 минуты на среднем

огне. Добавить изюм и порошок карри; обжаривать 2 минуты. Добавить капусту, морковь, уксус, соль, сахар и перец. Готовить, постоянно помешивая, до уменьшения капусты в объеме, 3–5 минут.

- 1 средняя луковица
- 1/2 чашки изюма
- 2 ч. ложки карри
- небольшой кочан белокочанной капусты
- 1 большая морковь
- 2 ст. ложки яблочного уксуса
- сахар, соль, перец по вкусу
- зелень петрушки
- оливковое масло

Снять с огня, накрыть крышкой или фольгой и оставить на 5–10 минут. Добавить петрушку, соль и перец по вкусу. Хорошо перемешать.

Рецепт и фото: Анна Курзаева, автор блога anna-mavritta.livejournal.com



- 1 банка тунца в собственном соку (185 г)
- 90–100 г томатов черри
- 1 авокадо
- 2 дольки лимона
- несколько перышек зеленого лука
- 1 ст. ложка йогурта
- 1 ст. ложка майонеза
- соль
- перец черный

СОВЕТ ШЕФ-ПОВАРА:

Как узнать, сколько оливье вам готовить для новогоднего стола? Берите по 1 картофелине на каждого гостя и несколько картофелин на запас. А остальные ингредиенты кладите по своему вкусу: кто-то любит больше мяса в салате, кто-то — овощей.



Оливье с двумя видами колбасы и яблоком

- 6–7 картофелин
- 1 большая головка лука репчатого
- 2 моркови среднего размера
- 4 маринованных огурца
- 1–2 яблока зеленых
- 150 г колбасы докторской
- 150 г колбасы варено-копченой (например, Балыковой)
- 1 стакан зеленого горошка
- 4 яйца вареных
- майонез
- горчица
- соль по вкусу
- тарталетки для подачи по желанию

Картофель и морковь отварите, очистите, нарежьте кубиками. Порубите яйца. Нарежьте кубиками огурчики, луковицу, очищенные яблоки и колбасу двух видов. Из банки с горошком слейте воду. Смешайте все ингредиенты, посолите по вкусу и заправьте майонезом. Добавьте в салат половину чайной ложки горчицы (если вы будете подавать салат в общем блюде, тогда просто немного смажьте дно блюда горчицей для пикантности). Разложите салат по тарталеткам и украсьте на свой вкус.

Картофельный салат со скумбрией

СОВЕТ ШЕФ-ПОВАРА:

При желании в салат можно добавить 100 г горошка, 4–5 стеблей сельдерея, 1 большое сладкое хрустящее яблоко и исключить тогда из списка ингредиентов яйца. А заправить можно соусом из 6 ст. ложек майонеза и 2 ст. ложек сладкой горчицы.



- 1 скумбрия холодного копчения
- 5–6 средних картофелин
- 4–5 яиц вареных
- пучок зеленого лука
- ароматное растительное масло

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Скумбрию очистить от кожи

и костей, филе нарезать небольшими кусочками. Нарезать лук и яйца. Смешать все составляющие, заправить ароматным маслом.

Рецепт и фото: Алеся Устинова, автор блога alely.livejournal.com

Салат с креветками и огурцом



Яйцо отварить, порезать дольками. Листья капусты и огурцы помыть и покрошить. Креветки очистить. Все продукты сложить в миску, посолить по вкусу, добавить зелень укропа, заправить майонезом и перемешать.

- 4–5 листиков пекинской капусты
- 2 свежих огурца
- 1 яйцо
- 100 г готовых креветок
- зелень укропа
- 2–3 ст. ложки майонеза

Рецепт и фото: Алеся Устинова, автор блога alely.livejournal.com



Салат с крабовыми палочками «Нежность»

- 5 яиц вкрутую
- 1 крупное яблоко типа Семеренко
- 2 упаковки крабовых палочек по 10 шт.
- 1 морковь
- 100 г сыра твердого
- 4 картофелины вареных
- майонез, соль по вкусу

Все ингредиенты салата укладываем слоями. 1-й слой – натереть белок на крупной терке, уложить ровным слоем в посуду.

2-й слой – яблоко, натертое на крупной терке.

3-й слой – крабовые палочки, нарезанные кусочками по 1 см. Промазать этот слой майонезом так, чтобы он полностью покрыл крабовые палочки.

4-й слой – тертая сырая морковь.

5-й слой – натертый на крупной терке сыр. Опять смазать майонезом.

6-й слой – натертый картофель, его также обильно смазываем майонезом и присыпаем сверху растертыми желтками.



Салат с фасолью и оливками

С фасоли и оливок слить жидкость.

Оливки разрезать на 2 части. Кинзу порубить, чеснок пропустить через пресс. Перец болгарский очистить от семян

и нарезать на кубики. Смешать все ингредиенты салата и заправить маслом или майонезом (кто как любит).

Рецепт и фото: Геннадий Гуров, Курск.

- 1 банка фасоли красной консервированной в собственном соку
- 1 банка оливок без косточки
- 1 крупный перец болгарский красный
- 2-3 зубчика чеснока
- 1 пучок кинзы
- растительное масло или майонез для заправки
- соль, перец

СОВЕТ ШЕФ-ПОВАРА:

В салат также можно добавить 300 г помидоров черри, разрезанных пополам, и нарезанные листочки базилика.

Салат с мясом, грибами и корейской морковью

Свинину отварить, остудить и нарезать тонкими полосками. Слить жидкость из банки с шампиньонами. Смешать мясо с грибами и морковью, заправить майонезом. Дать настояться салату в холодильнике

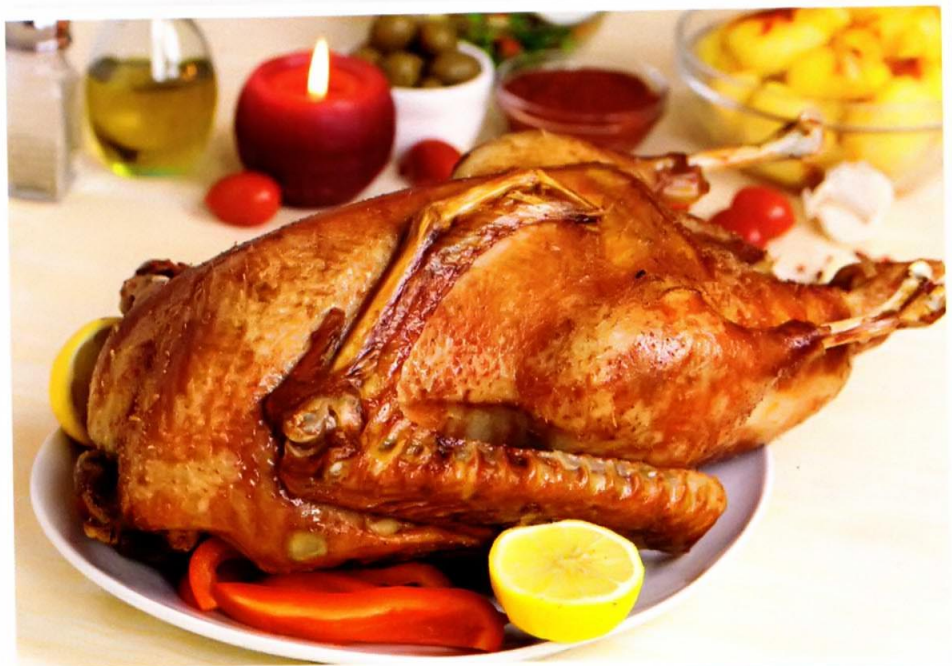
часа 2–3, чтобы морковь по-корейски не придавала резкости и не перебивала вкус других продуктов. Непосредственно перед подачей на стол положить в салат сухарики и аккуратно перемешать его (иначе сухарики раскиснут).

- 1 банка шампиньонов консервированных порезанных
- 200 г свинины постной
- 200 г корейской моркови
- 1 пакет сухариков со вкусом бекона
- майонез
- соль, перец по вкусу

СОВЕТ ШЕФ-ПОВАРА:

Салат лучше приготовить заранее, так как он должен настояться в холодильнике несколько часов. При желании свинину можно заменить любым другим видом мяса. А можно, например, купить готовый свиной окорок или карбонад.





Гусь, фаршированный картофелем и яблоками

Гуся хорошо вымыть, натереть солью и перцем внутри и снаружи. Оставить на два часа в прохладном месте. Картофель почистить, нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде до полуготовности. Яблоки почистить, удалить сердцевину и нарезать кусочками. Смешать яблоки и картофель. Гуся нафар-

- гусь весом 3,5 кг
- 1 кг картофеля
- 3 больших кислых яблока
- 2 ст. ложки меда
- 2 ст. ложки масла растительного
- 1 ст. ложка горчицы
- соль, перец

шировать яблочно-картофельной начинкой, зашить. Смешать мед, горчицу и растительное масло, смазать смесью гуся. Выложить его на противень спинкой вниз. Поставить в духовку, жарить при температуре 200° С в течение 2 часов, поливая его периодически образовавшимся жиром. Если верх начнет пригорать, накройте его фольгой.

Ягнятина в гранатовом маринаде с травами

Смешать соль с травами, измельченным чесноком, перцем и с остальными ингредиентами (можно измельчить смесь в блендере). Натереть смесью мясо, завернуть

плотно в пленку и оставить минимум на 24 часа мариноваться. Смешать гранатовый сок с маслом, измельченным луком-шалот, залить маринадом мясо, оставить мариноваться еще на 12 часов.

Налить в противень немного масла. Обсушить мясо полотенцем, выложить на противень и запечь при 170° С из расчета 45 минут на 1 кг мяса, периодически смазывая выделившимся соком.



СОВЕТ ШЕФ-ПОВАРА:

Все травы берем в соответствии со своим вкусом — можно убирать или менять их количество.

- 1 кусок ягнатины для запекания

Маринад:

- 1 ст. ложка крупной соли
- 2 ст. ложки рубленого тимьяна
- 2 ст. ложки рубленого розмарина
- 1 ст. ложка рубленого орегано
- 1 небольшая головка чеснока
- 1 ст. ложка черного перца
- 0,5 ч. ложки красного перца
- 1 ст. ложка молотого кориандра
- 250 мл гранатового сока
- 100 мл растительного масла
- 3 луковички-шалот

Рецепт и фото: Елена Некрасова, автор блога vkusnosti.vmama.ru

Наименование продукта	Калорийность
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ	
Огурцы маринованные	20
Горошек зеленый	59
Фасоль в собственном соку	91
Кукуруза	95
Оливки без начинки	120
Маслины	172
КОНСЕРВЫ РЫБНЫЕ	
Тунец в собственном соку	115
Горбуша в собственном соку	138
Тунец в масле	193
Сельдь в масле	239
Сардины в масле	279
Скумбрия в масле	294
Шпроты в масле	356
Печень трески	416
КОНСЕРВЫ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ	
Мидии в собственном соку	68
Кальмар в собственном соку	76
Мясо криля	97
Салат из морской капусты	112
Мидии в маринаде	117
СОУСЫ	
Сацебели	48
Соус томатный острый	98
Горчица столовая	142
Майонез легкий 30%	299
Майонез классический 67%	616



Наименование продукта	Калорийность
МЯСО, ПТИЦА И МЯСOPPOДУКТЫ	
Сердце свиное	78
Почки свиные	80
Телятина постная	90
Печень говяжья	100
Крольчатина	115
Курица вареная	135
Телятина жирная	148
Индейка	150
Сардельки индюшачьи	160
Язык говяжий	163
Говядина тушеная	180
Курица отварная жирная	195
Язык свиной	208
Курица жареная	210
Сосиски	235
Колбаса вареная	250
Свинина нежирная	315
Баранина жирная	316
Сардельки свиные	332
Гусь	364
Ветчина	365
Колбаса полукопченая	380
Колбаса краковская	382
Утка	405
Корейка	430
Колбаса московская	463
Корейка сырокопченая	469



* Суточная норма для людей, не занятых физическим трудом: 2300 ккал – для женщин, 2600 ккал – для мужчин.



- 2 кусочка филе свинины по 300 г
- 300 г очищенных молодых бобов
- 300 г стручковой фасоли
- 2 ст. ложки оливкового масла
- соль

Для маринада:

- 6 ст. ложек соевого соуса
- 6 ст. ложек оливкового масла
- сок 1 лайма
- 1 красная луковица
- 0,5 ч. ложки молотого острого перца
- 0,5 ч. ложки зерен кумина
- 0,5 ч. ложки паприки
- 1 ч. ложка коричневого сахара

Свиное филе с овощами

Все ингредиенты для маринада перемешать в глубокой форме для запекания. Очищенную и нарезанную ломтиками луковицу и мясо выложить в форму, хорошо полить маринадом и убрать в холодильник на 1 час. Фасоль вымыть и срезать кончики. Фасоль и бобы отварить в кипящей под-

солненной воде 10 минут, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Бобы и фасоль обжарить на горячем оливковом масле, периодически помешивая, 5–10 минут. Мясо в маринаде запекать час до готовности. Выложить в форму к мясу овощи и запекать примерно 5 минут. Блюдо подавать горячим.

Рецепт и фото: Анна Курзаева, автор блога anna-mavritta.livejournal.com

Праздничная индейка «Званный ужин»

Замочить изюм в виски, порезать лук и корень сельдерея небольшими кусочками. В эту же заготовку пойдут каштаны и копченый окорок. Если вы купили индейку, не очищенную от внутренностей (сердце, печень и т.д.), то внутренности тоже следует добавить в начинку. Складываем все ингредиенты в миску, солим. Измельчаем погружным блендером. Должна получиться густая

однородная масса. Этой массой наполняем потрошеную индейку. С помощью веревки крепко связываем ножки, чтобы отверстие с начинкой было плотно закрыто. Натираем птицу солью и паприкой. Обмазываем сливочным маслом, кладем в довольно глубокий лоток и ставим в разогретую до 240° С духовку. Готовим 20 минут, потом вынимаем индейку из духовки и поливаем бульоном. Убавляем температуру духовки

- 1 индейка весом 3,5 кг
- 150 г окорока копченого
- 250 г корня сельдерея
- 150 г каштанов вареных
- 1 головка лука репчатого
- 20 г изюма
- 250 мл бульона куриного или на травах
- 250 мл виски
- 30 г масла сливочного
- 1 ч. ложка паприки сладкой молотой
- соль по вкусу

до 160° С и продолжаем готовить птицу в течение 3 часов, периодически поливая образовавшимся соком.



Рецепт и фото: Люба и Макс Куштуевы, авторы сайта cook-n-eat.net



- утка весом ок. 2,5 кг
- Маринад:**
- 4 ст. ложки меда
- жидкого липового
- 1 стакан соуса соевого с низким содержанием соли
- 0,75 стакана свежесваренного кофе
- 3 см корня имбиря натереть
- 1 ст. ложка сахара коричневого
- сок 0,5 апельсина
- сок 1 лимона
- сок 1 лайма
- цедра лайма и лимона

чите в итоге мягкую птицу, даже если изначально она была жесткой. Духовку нагреть до 230° С и готовить птицу 20 минут с обеих сторон, смазывая в процессе по 2 раза маринадом. Затем температуру убавить до 100° С, вылить в противень с уткой процеженный маринад и запекать по 1 часу с каждой стороны, смазывая кожу каждые 15 минут вытопившимся соком, смешанным с маринадом. Утка приобретет потрясающий запах, цвет и вкус, а мясо будет мягким после длительного приготовления при низкой температуре.

Рецепт и фото: Елена Некрасова, автор блога vkusnosti.vnmama.ru



- 16 крылышек
- сок 1 апельсина
- 2 зубчика чеснока
- кусочек имбиря (1,5 см)
- 1 горошина черного перца
- 8 ч. ложек соевого соуса
- 2 щепотки соли

Крылышки в апельсиновом соке

Крылья помыть и разрезать на 3 части, последнюю часть не используем. В ступке растереть перец, чеснок и соль в кашицу. В удобной миске соединить получившуюся пасту с соком, натертым имбирем и соевым соусом. Добавить крылья и мариновать в течение часа. Выложить крылья в смазанную растительным маслом форму и запечь в разогретой до 180° С духовке примерно 30 минут.

Рецепт и фото: Алеся Устинова, автор блога alely.livejournal.com

Мясо по-французски

Свинину вымыть, обсушить и нарезать поперек волокон на куски толщиной 1 см. Каждый кусочек мяса хорошо отбить специальным молоточком, посолить и поперчить. Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами. Сыр натереть на крупной терке. На смазанный маслом противень выложить кусочки мяса. Сверху не очень толстым слоем положить лук. Смазать майонезом. Посыпать тертым сыром. Запекать в заранее разогретой духовке в течение



25 минут при температуре 180° С. Готовому мясу по-французски дать настояться 10–15 минут в остывающей духовке. Подавать блюдо горячим.

- 1 кг свинины
- 5 головок лука репчатого
- 400 г сыра твердого
- 400 г майонеза
- свежемолотый перец
- соль

Утка в цитрусово-кофейном маринаде

Утку помыть, обсушить, смешать все ингредиенты для маринада, смазать им утку, мариновать 24 часа в закрытом пакете. За это время несколько раз переворачивать пакет, чтобы все части получили свою порцию маринада. На сле-

дующий день вытащить утку, хорошо протереть бумажным полотенцем. Вскипятить в огромной кастрюле или воке воду, положить туда утку и обварить, несколько раз переворачивая, 20 минут со всех сторон. Вы избавиться от части жира и полу-



Свинина с ананасами и сыром

- 1 кг свиной корейки
- 1 банка ананасов консервированных кольцами
- 300 г сыра
- соль и перец

Мясо нарезать кусочками толщиной 1–1,5 см. Отбить. Сыр натереть на мелкой терке. Выложить кусочки мяса в форму для запекания, посолить, поперчить.

На мясо выложить ананасы. Посыпать сыром (а можно сыр не тереть, а нарезать его тонкими ломтиками и уложить на ананасы). Поставить в духовку. Запекать при температуре 180° С в течение 30–40 минут.

Куриная грудка с сюрпризом

Куриную грудку промыть и прорезать в ней «кармашек», стараясь не прорезать насквозь. Обсушить, посолить и поперчить снаружи и внутри. Чеснок пропустить через пресс и смешать с майо-

незом. Чесочно-майонезной смесью смазать грудку внутри «кармашка». Сыр натереть на крупной терке, смешать с ананасами, добавить буквально одну ст. ложку майонеза, чтобы масса получилась вязкой. Наполнить сырно-ананас-



ной массой куриный «кармашек» и заколоть разрез зубочистками. Грудку обмакнуть в тарелочку с разболтанным яйцом, обвалять в сухарях и обжарить на сковороде с разогретым растительным маслом с двух сторон до румяной корочки, затем убавить огонь и продолжать жарить до готовности.

- 4 грудки куриные
- 100 г ананасов консервированных (кубиками)
- 100 г сыра твердого
- 1–2 дольки чеснока
- 150 г майонеза
- сухари панировочные
- 1 яйцо
- соль и перец



Мясной хлеб

- 500 г говяжьего фарша
- 500 г фарша индейки или куриного
- 2 яйца сырых
- 3 вареных яйца
- 50 г панировочных сухарей
- 1 острый красный перчик
- соль по вкусу

Перчик измельчить, удалив семена. Панировочные сухари смешать с фаршем, перцем, яйцами и солью. Вымесить массу. Выложить часть фарша в смазанную маслом форму для кекса, утопить в фарше очищенные вареные яйца, положить сверху оставшийся фарш. Накрыть форму фольгой и запекать примерно 1,5 часа при 180° С. Вынуть из духовки и оставить в форме на 15–20 минут. Затем отделить мясной хлеб лопаточкой от стенок формы, и выложить на блюдо. Мясной хлеб можно есть как холодным, так и горячим. На гарнир лучше подавать салат из овощей.



Тушеная говядина с сухофруктами и миндалем

Разогреть в жаровне 1 ст. ложку растительного масла. Мясо порезать кусочками, посолить и поперчить. Обжарить до коричневого цвета примерно 5–7 минут. Выложить на тарелку. Добавить в жаровню 1 ч. ложку растительного масла, затем порезан-

ный полукольцами лук и рубленый чеснок. Готовить примерно 6 минут на среднем огне. Влить вино и готовить еще 3 минуты. Вернуть говядину в жаровню. Добавить бульон, лавровый лист, веточки петрушки, лимонную цедру. Закрыть крышкой и готовить 45 минут.

Затем добавить разрезанные на части сухофрукты и готовить без крышки еще 35 минут. За 5 минут до окончания добавить миндаль, предварительно просушенный в микроволновке или на сухой горячей сковороде. Убрать лавровый лист, петрушку, цедру. Подавать.

- 1 ст. ложка и 1 ч. ложка растительного масла
- 700 г говядины
- соль и перец по вкусу
- 1 средняя луковица
- 1 долька чеснока
- 0,5 стакана сухого белого вина
- 1,75 стакана куриного бульона
- 1 лавровый лист
- 4 веточки петрушки
- 2 широких полоски лимонной цедры
- 0,5 стакана сухофруктов (курага, чернослив, инжир)
- 0,5 стакана миндаля

Зразы с начинкой из жареного лука и брынзы

Репчатый лук нарезать полукольцами. Замариновать в лимонном соке, поперчить, оставить минут на 30, затем избавиться от лишней жидкости и обжарить на растительном масле. Добавить в фарш давленный чеснок, хлеб, замоченный в воде, соль, перец и воду для сочности, хорошо вымесить, отбить об стол и поставить в холодильник минут на 30.

Смешать все ингредиенты для кляра и хорошо взбить. Тесто кляра должно получиться, как густая сметана. Из охлажденного фарша формировать лепешки, класть в каждую по одной столовой ложке обжаренного репчатого лука и по кусочку брынзы. Формировать зразы (котлетки). Окунать по очереди зразы в кляр и обжаривать на растительном масле до готовности.

- 500 г фарша из свинины с говядиной
- 2 кусочка белого хлеба
- 2 зубчика чеснока
- 50 мл воды
- соль, перец по вкусу
- растительное масло

Начинка:

- 2 крупные луковицы
- 3 ст. ложки лимонного сока
- 150 г брынзы
- перец по вкусу

Кляр:

- 2 яйца
- 3 ст. ложки сметаны или майонеза
- 2 ст. ложки с горкой муки
- 0,5 ч. ложки разрыхлителя



Курица с начинкой из риса с сухофруктами



- курица (весом 1,5–2 кг)
- 1 стакан отварного риса
- 100 г кураги
- 100 г чернослива
- соль, перец
- растительное масло

Сухофрукты нарезать кубиками, добавить к ним рис, немного подсолить и перемешать. Нафаршировать обработанную курицу рисом с сухофруктами. Курицу зашить, посолить, поперчить, смазать растительным маслом сверху. Положить на противень, поставить в разогретую духовку. Запекать при температуре 180° С в течение 1–1,5 часа.

Куриный рулет «Нежность»

Плавленный сыр немного заморозить в морозилке, а затем натереть на крупной терке (так его будет легче тереть). Добавить к сыру яйца и соду, гашенную уксусом. Все тщательно перемешать. Подготовить форму для выпечки, застелить ее пергаментом и смазать мас-

лом. Выложить сырно-яичную смесь толщиной 0,8–1 см и поставить в разогретую до 180° С духовку на 10–15 минут (пока не зарумянится снизу). Пропустить через мясорубку филе и лук или мелко нарезать, приправить перцем и солью, перемешать. Достать сырно-яичный блин, дать остыть ему минут

5, выложить на него фарш, при желании добавить зелень и завернуть рулет. Поставить обратно в духовку на 25–30 минут при 180° С. За 5 минут до готовности присыпать рулет твердым сыром. После выпекания дать рулету хорошенько остыть и подавать к столу в холодном виде.

- 8 куриных голеней
- 2 зубчика чеснока
- 150 г оливок
- 2 ст. ложки нарезанной свежей петрушки
- 1 ст. ложка лимонной цедры
- 250 г томатов черри
- соль и черный молотый перец по вкусу
- 2 ст. ложки оливкового масла

Курица с оливками и томатами черри



Куриные голени вымыть и обсушить, выложить в смазанную маслом форму для запекания. Чеснок нарезать кружочками и выложить на курицу.

Сложить в блюдо оливки и томаты, выложить петрушку, лимонную цедру, посолить и поперчить, полить овощи оливковым маслом и аккуратно перемешать. Дать постоять 10–15

минут. Полить готовой смесью курицу, запекать в разогретой до 180° С духовке около часа.

Рецепт и фото:
Анна Курзаева, автор блога
anna-mavritta.livejournal.com



- 2 плавленых сырка
- 2 яйца
- 1 куриное филе среднее
- 1 луковица крупная
- 50 г твердого сыра
- 0,25 ч. ложки соды
- уксус
- зелень
- соль и перец



Праздничные домашние колбаски из двух видов мяса

- 500 г говядины
- 500 г свинины
- 2 белка яичных
- 200 мл сливок жирностью 22%
- перец болгарский
- оливки без косточки
- специи для фарша
- соль

Мясо нарезать кусочками, поместить в процессор и измельчить до однородного состояния. Добавить белки и сливки и еще раз взбить фарш в процессоре. Фарш должен быть похож на густое, липкое пюре. Добавить в него порезанный

на мелкие кубики перец и разрезанные на кружки оливки, а затем перемешать. Переложить фарш в кондитерский мешок. Пищевую пленку нарезать квадратами (по ширине стандартного рулона). С помощью мешка отсадить фарш

на край пищевой пленки желаемой толщины и длины. Завернуть «в рулон» и скрепить кончики. Отваривать колбаски в кипящей воде 5–10 минут, в зависимости от размера. Потом, сняв пленку, обжаривать колбаски на растительном масле.

Идеальный бифштекс

Филей разделим на две части вдоль волокон толщиной в два пальца, после чего острым ножом разрежем стейк сбоку пополам, аккуратно прижимая ладонью сверху, но не до конца, а чтобы раскрыть его как книжку. Теперь плоской стороной ножа разгладим мясо на доске и сделаем

поперечные надрезы под небольшим углом крест-накрест. Оставим мясо немного «отдохнуть». Затем натрем крупной солью и молотым перцем, вотрем в каждый кусок по 1 ст. ложке горчицы так, чтобы она пропитала стейк через сделанные надрезы. Щедро посыпим паприкой и добавим немного семян кориандра.

Разогреем сковороду-гриль. Слегка смажем ее оливковым маслом, положим измельченный чеснок и целые ветки розмарина, а сверху бифштексы и слегка придавим их плоской лопаткой к сковороде. Обжарим в течение 4–5 минут на сковороде и доведем до готовности в разогретой до 280° С духовке в течение 10 минут.

- 500 г слоеного теста бездрожжевого
- 6 куриных голеней
- 300 г шампиньонов
- 700 г картофельного пюре с маслом и молоком
- 150 г лука
- соль
- перец
- растительное масло для жарки



Куриные ножки в мешочке

Лук и грибы нарезать и обжарить на растительном масле до испарения жидкости. Голень посолить, поперчить, обжарить на растительном масле. Добавить в пюре грибы. Остудить. Тесто раскатать толщиной примерно 3 мм,

нарезать на квадраты 15х15 см. Из обрезков теста сделать небольшие лепешки, положить их в середину квадратов (чтобы дно не рвалось). В серединку положить 2–3 ст. ложки начинки. На начинку поставить голень. Края теста собрать и завязать ниткой.

Противень застелить бумагой для выпечки. Выложить мешочки. Косточки обернуть фольгой, чтобы они не подгорели. Поставить в разогретую до 180° С духовку. Выпекать примерно 15–20 минут. С готовых мешочков не забыть снять нитку.



- 800 г говяжьего филея
- 2 ст. ложки неострой горчицы (дижонской)
- 2 веточки розмарина
- 2 зубчика чеснока
- морская соль, молотый черный перец
- паприка, семена кориандра
- оливковое масло для жарки



Шоколадный торт с кокосом

Яйца взбить с сахаром, добавить сметану и сгущенку, еще раз взбить. Добавить просеянную муку с какао и содой и перемешать. Тесто разделить на 4 части, выпечь 4 коржа в форме диаметром 24 см: каждый корж печется примерно 20 минут при

температуре 200° С.

Для крема: масло взбить со сгущенным молоком, добавить какао, перемешать и убрать в холодильник. Испеченные коржи остудить, пропитать по желанию кокосовым или сливочным ликером, промазать кремом, сформировать торт. Четвертый корж

Тесто:

- 3 яйца
- 1 стакан сахара
- 1 стакан сметаны
- 1,5 стакана муки
- 2 ст. ложки какао-порошка
- 0,5 банки сгущенного молока
- 1 ч. ложка соды
- кокосовый или сливочный ликер

Крем:

- 1 пачка сливочного масла
- 1 банка сгущенного молока
- 2 ст. ложки какао-порошка

Глазурь:

- 50 г сливочного масла,
- 4 ст. ложки сахара,
- 2 ст. ложки молока,
- 1 ст. ложка какао-порошка с горкой
- 1 пачка кокосовой стружки

оставить без крема.

Для глазури: перемешать сливочное масло, молоко, сахар и какао и варить глазурь 5 минут. Верхний корж залить глазурью, не забывая обмазывать бока торта, и присыпать кокосовой стружкой. Готовый торт оставить пропитаться на несколько часов.

Торт «Жениз» с грушами

Форму диаметром 20 см смажьте сливочным маслом и присыпьте мукой. Яйца и желтки комнатной температуры взбивайте с сахаром и щепоткой соли до пышной массы белого цвета около 10 минут. Поставьте смесь на водяную баню и взбивайте еще 5 минут. Добавьте растопленное масло и перемешайте. Добавьте просеянную муку и ванилин, размешивая ложкой снизу вверх, чтобы яйца не осели. Влейте тесто в форму, равномерно распределите и пеките в духовке, разогретой до

180° С 30–35 минут. Дайте остыть 5 минут в форме, затем выньте и оставьте остывать на решетке. В кастрюле с широким дном проварите 3 минуты 100 мл воды с 150 г сахара и палочкой корицы. Очищенные груши нарежьте ломтиками средней толщины. Положите груши в сироп, дайте снова закипеть и варите 4 минуты. Груши должны быть мягкими, но не разваренными.

Снимите кастрюлю с огня и дайте грушам остыть в сиропе, затем переложите их на бумажное полотенце. Сливки взбейте с оставшимися 50 г сахара. Разделите бисквитный корж вдоль на две части. Выложите половину сливок на первый корж, затем большую часть груш, присыпьте какао. Накройте вторым коржом, выложите оставшиеся сливки, присыпьте какао, украсьте грушами.

Для бисквита:

- 2 яйца и 4 желтка
- 150 г сахара
- 170 г муки
- 80 г сливочного масла
- щепотка соли
- ванилин на кончике ножа

Для начинки и украшения

- 500 г мелких крепких груш
- 200 г сахара
- 500 мл сливок 35%
- 2–3 ч. ложки несладкого какао-порошка
- 1 палочка корицы



Имбирное печенье



- 350 г муки
- 2 ч. ложки разрыхлителя
- 2 ч. ложки молотого имбиря
- 100 г сливочного масла
- 180 г коричневого сахара
- 3 ст. ложки светлого меда
- 2 яйца
- 100 г грецких орехов, мелко рубленных

Смешать муку, разрыхлитель и имбирь. Добавить мягкое масло. Перетирать руками, пока тесто не напомнит хлебные крошки. Добавить орехи, сахар, мед и яйцо. Вымесить гладкое тесто, сложить в пакет и поставить в холодильник на 30 минут. Затем на присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в пласт толщиной 1 см. С помощью формочек вырезать пряники. Разогреть духовку до 200°C. Уложить пряники на противень, застеленный пекарской бумагой, и выпекать 15 минут. Вынуть из духовки и дать остыть. Разрисовать сахарными карандашами.

- 100 г сливочного масла комнатной температуры
- 100 г сахара
- 0,5 ч. ложки молотого имбиря
- 1,5 стакана муки
- 1 яйцо
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- по 1 щепотке корицы, ванили, кардамона, соли

Печенье «Елочки»

Взбить сливочное масло с сахаром миксером. Муку просеять с солью и разрыхлителем. Добавить остальные ингредиенты и перемешать до образования мягкого теста. Завернуть в пленку и охладить в холодильнике в течение 20–30 минут.



Хорошо посыпать стол мукой (иначе тесто будет прилипать), выложить тесто и раскатать до толщины 0,5 см, вырезать формочкой печенье. С помощью коктейльной соломки сделать в нем

отверстия (если будете использовать его в качестве елочных украшений). Выпекать 8–12 минут при температуре 180° С до золотистого цвета.

Рецепт и фото: Аlesia Устинова, автор блога alely.livejournal.com

- 2 стакана муки высшего сорта
- 1 стакан воды холодной
- 0,25 ч. ложки соли
- 300 г маргарина «Пышка»
- 8 белков от яиц
- 2–3 стакана сахарной пудры
- лимонная кислота на кончике ножа

Кремовые трубочки «Из детства»

Берем муку, воду и соль, замешиваем тесто. Потом его раскатываем толщиной примерно 3 см и наносим на все тесто 100 г мягкого маргарина. Затем складываем тесто в виде конверта и кладем в холодильник на 20 минут. Затем снова

раскатываем и снова наносим 100 г маргарина, и в холодильник. Так делаем еще 1 раз. В общей сложности наносить маргарин нужно 3 раза. После холодильника часть теста раскатываем толщиной где-то 0,5 см и разрезаем на полоски шириной



3–4 см. На металлический конус наматываем в виде спиральки одну полоску теста. Получаются витые трубочки. Ставим в духовку и выпекаем при 190° С примерно минут 15–20. На трубочке должен появиться румяный цвет. Для начинки взбиваем белки 8 яиц с сахарной пудрой и лимонной кислотой до стойкой густой пены. Кондитерским мешком наполняем трубочки кремом.



Улитки с инжиром

Муку просеять в миску вместе с разрыхлителем и солью. Добавить кубики холодного масла и порубить ножом в крошку (можно сделать это в блендере). Творог смешать с яйцом и сахаром. Добавить ванильный сахар. Соединить творог и муку, вилкой тщательно перемешать, затем руками собрать тесто в комок. Сформировать брусок и

разрезать его на 2 части. Каждой части придать прямоугольную форму (толщина 1–1,5 см). Завернуть в пищевую пленку и положить тесто в холодильник на 2 часа (или на ночь). Инжир крупно нарезать, сложить в чашу блендера. Добавить мед, цедру и сок лимона, корицу, орехи. Измельчить в блендере до пастообразного состояния. Каждый кусок теста раскатать на припыленном мукой

- 1,5 стакана муки и 1–2 ст. ложки для раскатки
- 0,5 ч. ложки разрыхлителя
- щепотка соли
- 110 г холодного сливочного масла
- 125 г жирного домашнего творога
- 1 яйцо
- 2 ст. ложки сахара
- 1 пакетик ванильного сахара

Начинка:

- 250 г вяленого инжира
- 0,5 стакана меда
- 1 ст. ложка цедры лимона
- сок половины лимона
- 0,5 стакана любых рубленых орехов (грецких, миндаля, фундука)
- 0,5 ч. ложки молотой корицы

столе в пласт. Смазать их начинкой, не доходя до края 0,5 см. Свернуть рулетом, завернуть его в пленку и положить в морозилку минимум на 15–20 минут. Противень выстелить пергаментом, духовку разогреть до 190° С. Достать рулеты и нарезать их на кружки толщиной 1 см. Выложить на противень и выпекать 20–25 минут до золотистого цвета. Остудить на решетке.

Рецепт и фото: Наташа Маслюк, автор блога moi-natali.livejournal.com



Киш с форелью и укропом

В просеянную муку добавить соль и сливочное масло. Растереть руками до состояния мелкой хлебной крошки, добавить 1 яйцо, перемешать. По одной добавлять 3–4 ст. ложки воды и замесить мягкое, эластичное, не липнущее к рукам тесто. Сформировать из него шар,

завернуть в пленку и убрать в холодильник на 1 час. Духовку разогреть до 180° С. Тесто раскатать по диаметру формы и выложить основу с бортиками. Проколоть вилкой, накрыть бумагой для выпечки, положить сверху фасоль и поставить в духовку на 10–15 минут. Затем удалить груз и бумагу

- 1,5 стакана муки
- 0,5 ч. ложки соли
- 110 г масла сливочного
- 4 яйца
- 1 головка лука красного
- 400 г сметаны
- 200 г форели малосоленной
- 0,5 огурца соленого
- 1/3 стакана укропа нарезанного
- 1 ч. ложка масла оливкового

и запекать еще 10–15 минут до светло-золотистого цвета. Разогреть оливковое масло на сковороде, добавить нарезанный лук и обжарить. Взбить сметану и 3 яйца. Добавить туда лук, нарезанные кубиками рыбу и огурцы, укроп. Перемешать. Вылить начинку на готовую основу. Запекать 35–40 минут.

Рецепт и фото: Татьяна Ворона, Обнинск

Сырный пирог

Всыпать соду в сметану и размешать. Орехи прокалить на горячей сковороде без масла. Перемешать яйца с творогом, добавить сметану и манку. Еще раз смешать все. Положить в получившуюся массу сыр, орехи, щепотку тмина, взбить все. Вылить тесто в форму, смазанную маслом, посыпать сверху оставшимся тми-

ном. Запечь до румяной корочки при температуре 180° С около 40 минут.

- 2 пачки творога
- 4 яйца
- 250 г сметаны
- 0,5 ч. ложки соды
- около 2/3 стакана манки
- 200–300 г сыра твердого тертого
- горсть грецких орехов
- 2 щепотки тмина
- 1 ст. ложка масла сливочного





Слоеный торт-суфле

Для винного желе 1 ст. ложку желатина замочите в 2 ст. ложках воды. Вино вылейте в кастрюлю, добавьте 120 г сахара, цедру 1 лимона, ванилин и корицу. Нагревайте, помешивая, пока не растворится сахар, доведите до кипения и поварите на среднем огне до уменьшения объема вина вдвое. Подогретым апельсиновым соком залейте клюкву и дайте ей постоять несколько минут. Вино профильтруйте. Набухший желатин распустите и смешайте с вином. Вылейте в форму 22 см, выстланную пищевой пленкой. С клюквы слейте жидкость и распределите ягоды в вине. Уберите в морозилку на 4 часа. Дно формы диаметром 22 см выстелите бумагой для вы-

печки. Растопите вместе масло и 80 г шоколада, добавьте тертую цедру 1 лимона. Белки взбейте до жестких пиков, в 2 приема добавляя сахар (30 г). Добавьте к масляной смеси и аккуратно перемешайте снизу вверх (не нужно добиваться однородности). Просейте сверху муку и крахмал, перемешайте. Выложите тесто в форму и отправьте в разогретую до 160° С духовку на 15 минут. Для суфле из белого шоколада замочите 2 ст. ложки желатина в 4 ст. ложках воды. Молоко с тертой цедрой одного лимона нагрейте до кипения. Убавьте огонь до минимума, добавьте 300 г шоколада и помешивайте, пока шоколад полностью не расплавится. Остудите. Набухший желатин распустите

- 400 мл красного вина
- 150 г сахара
- 3 ст. ложки желатина
- ванилин
- 1 палочка корицы
- цедра 3-х лимонов
- 100 г вяленой клюквы
- 100 мл сока апельсинового
- 380 г шоколада белого
- 60 г масла сливочного
- 2 яичных белка
- 20 г муки
- 20 г крахмала
- 200 мл молока
- 500 г сливок 33%

те и добавьте к молочно-шоколадной смеси. Дайте остыть до комнатной температуры. 250 г сливок взбейте в крепкую пену. Добавьте половину шоколадной смеси, аккуратно перемешайте. Дно формы выстелите бумагой для выпечки, положите туда корж, сверху – шоколадный мусс. Уберите в морозилку на полчаса. Когда мусс схватится, выложите сверху диск винного желе. Оставшиеся сливки взбейте в крепкую пену и аккуратно смешайте с оставшейся шоколадной массой. Смесь выложите поверх винного желе. Накройте пленкой или фольгой и уберите в морозилку на ночь. Затем снимите с торта форму и бумагу. За 4–6 часов до подачи поставьте его в холодильник.

Ирландский шоколадный торт

Займемся тестом. В миску положим кусочки шоколада, вольем виски и кофе. Поставим на ситейник – на средний огонь. Вода не должна соприкасаться с дном миски. Периодически помешивая, растопим шоколад. Снимем миску с паровой бани. Остудим. Взобьем масло до пышности, добавим 80 г сахара, не прекращая взбивание. По одному добавим яйца, каждый раз взбивая смесь миксером. В масляную смесь постепенно вмешаем шоколад.

Белки взобьем, добавим оставшийся сахар, взбиваем до жестких пиков. Молотый миндаль смешаем с мукой и соединим с масляно-шоколадной смесью. Аккуратно соединим взбитые белки с тестом. Сначала вмешаем четверть белков, затем остальную часть. Разъемную форму диаметром 26 см выстелим пергаментом, дно смажем маслом. Выложим тесто. Выпекаем в заранее разогретой до 180° С духовке 50–60 минут. Готовность проверяем зубочисткой. Корж полностью остудим.

Приготовим крем. Шоколад с кофе растворим на водяной бане. Снимем миску с водяной бани и в горячую смесь с помощью миксера вмешаем по кусочкам сливочное масло. Поставим миску на холодную водяную баню. Продолжаем взбивать. Постепенно добавим сахарную пудру. Взбиваем на холодной водяной бане, пока крем не остынет. Полностью остывший корж смажем кремом.

Тесто:

- 200 г темного шоколада не менее 70%
- 10 ст. ложек крепкого свежесваренного кофе
- 6 ст. ложек виски
- 110 г сахара
- 150 г сливочного масла комнатной температуры
- 4 яйца
- щепотка соли
- 75 г молотого миндаля
- 75 г муки
- 1 ч. ложка ванильного экзотракта

Крем:

- 150 г темного шоколада
- 3 ст. ложки свежесваренного кофе
- 150 г размягченного сливочного масла
- 75 г сахарной пудры





Анна Курзаева



Люба и Максим Кишутевы



Елена Некрасова



Наташа Маслюк



Венера Осенчук



Алексей Устинов

ПОДАРОК

Все авторы, приславшие свои рецепты и фото для журнала, получают в подарок по кулинарной кисточке из коллекции Mocco&Latte от Røndell. Она выполнена из силикона (температура нагрева 200° С) и высококачественной нержавеющей стали 18/10. Присылайте и вы свои рецепты и фото по адресу cooking@konliga.ru и получите подарки от журнала!

Эксклюзивное предложение к Новому Году!

набор для кухни
«Мечта хозяйки»
Внимание,
предложение ограничено!

Всего
199 р.



+ книга рецептов в подарок!

ПРИГОТОВЬ НА ПРАЗДНИК

САМАЯ mini ПРИГОТОВЬ.
Спецвыпуск
№ 1 (4) январь-февраль 2013
Главный редактор
Елена Геннадьевна
КОЖУШКО
(e.kozhushko@konliga.ru)
Дизайн и верстка
Digraf.ru

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)
Директор по рекламе
Жанна РУСАКОВА
Заместитель коммерческого директора по корпоративным продажам
Светлана ХАРЧЕНКО
Менеджеры по рекламе
Наталья ПАВЛЮТКИНА,
Анна ЛУДАННАЯ,
Татьяна СТРУНИНА,
Наталья МОЗГОВАЯ,
Елена МАТВЕЕВА
Менеджер по контролю за размещением рекламы
Мария ФИЛИПОВА



Учредитель и издатель
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»
Основатели компании
Александр Владимирович КОЛОСОВ,
Раниса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА
Генеральный директор
Максим ЗИМИН
Адрес редакции (для писем)
105082, Москва, а/я № 5 ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»
Адрес редакции
107082, Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10
Телефон (495) 775-14-35
Электронный адрес
cooking@konliga.ru
www.konliga.ru
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» — член Международной ассоциации периодической печати

Печать ЗАО «КОСТРОМА»,
156010, г. Кострома,
ул. Самоковская, 10
Телефон +7 (4942) 49-15-11
Факс 49-15-10
Заказ № 4084
Тираж 80 000 экз.
Цена свободная

Журнал зарегистрирован
Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Свидетельство о регистрации — ПИ № ФС77 — 46640 от 16.09.2011 г.
Информационная продукция для детей 12+.
Все права на распространение журнала в РФ и зарубежных странах принадлежат ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Подписка Индекс 10130
в каталоге российской прессы «Почта России»

Дата выхода в свет:
11.12.2012
Дата начала продаж:
17.12.2012

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. Передача текстов, фотографий 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 любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Фото на обложке
Shutterstock.com

Специальная акция для читателей «Приготовь».
Звоните до 27 декабря 2012 года и закажите Ваш набор «Мечта хозяйки»

А также примите участие в предновогодней акции с вручением 1 500 000 рублей!

Звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ!

8-800-200-96-27

Кастрилы с крышками 16 и диаметром 16 см, кастрилы с крышками 16 и диаметром 20 см, кастрилы с крышками 16 и диаметром 24 см, кастрилы с крышками 16 и диаметром 28 см, пароварка диаметром 20 см, миска с герметичной крышкой диаметром 20 см, 2 подставки, прессовка.



* ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (далее — «Организатор») с целью продвижения новых товаров по почтовым каталогам проводит с 12.11.12 по 15.02.13 маркетинговую акцию с главным призом в размере 1 500 000 рублей. Настоящая акция не является конкурсом, игрой, лотереей или публичным обещанием награды. Потенциальные клиенты, позволившие по телефону 8-800-200-96-27, получить набор домашних информационных материалов, весте с каталогом, участвуют, сделавшие и оплатившие заказ товаров из каталога, высланного всем позволившим по указанному телефону, претендуют на получение главного приза в размере 1 500 000 рублей. Клиенты из числа участников, совершившие и оплатившие заказ из предложенного организатором каталога (по товарным группам 04.8234.332.78.1, 04.8235.332.78.1), получают вешевой подарок (определяется на усмотрение организатора). В рассылке может именоваться «приз», модель, марка, комплектация и другие характеристики приза определяются на усмотрение организатора и могут не совпадать с ожиданиями участников. А также могут отличаться от изображений на информационных материалах, данный приз — вкладывается в заказ клиента, стоимость приза включена в стоимость заказанных товаров. Оплата приза, главного приза (главный приз) будет определена в финале акции 15.02.13. Неслучайным образом согласно действующим «Правилам проведения маркетинговых акций» определяется приз и вручения призов с учетом максимальной суммы заказа, даты поступления заказа, факта поступления в полном объеме оплаты по данному заказу. Включая стоимость его обработки. Из числа всех зарегистрированных участников, выполнивших все необходимые условия заказа и оплаты товаров, участвующих в акции, регистрирующей до 11.02.13 (по почтовому штемпелю), главный приз — 1 500 000 рублей — может быть представлен в форме вешевой приза. Право выбора между выплатами 1 500 000 рублей и предоставлением вешевой приза организатор оставляет за собой. Подробные условия акции указаны в конверте с каталогом организатора, высланным всем участникам, запросившим каталог. Обязательным условием для регистрации участия в акции является заказ и оплата товара из предлагаемого каталога организатора. Сотрудники ООО «ПОЧТА СЕРВИС» — члены их семей, несовершенные граждане и граждане других государств (не граждане РФ) не имеют права участвовать в маркетинговой акции и претендовать на призы. Количество участников ограничено сроком проведения акции. Организатор, продавец товаров дистанционным способом ООО «ПОЧТА СЕРВИС» — адрес для справок: 127200, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 102749621115, подробную информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-200-96-27. *ОПРОС. Товар в указанной рекламной макете не является товарным предложением и публичной офертой. Товар, представленный со скидкой, не предназначен для продажи в данный момент. Данный рекламный макет распространяется организатором с целью определения потенциально возможного спроса на представляемый товар.