

ВКУСНАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

67
РЕЦЕПТОВ

ПРИГОТОВЬ

№ 1/2013

Пир на весь мир

13001

4 607 128 320292



БЛЮДА
С ЧЕСНОКОМ



СОГРЕВАЮЩИЕ
СУПЫ



ЗИМНИЕ
НАПИТКИ

ПРИГОТОВЬ

Журнал «САМАЯ mini. ПРИГОТОВЬ»
№ 1 (39) январь 2013

| | |
|---|---|
| Главный редактор | Елена Геннадьевна КОЖУШКО (cooking@konliga.ru) |
| Арт-директор | Галина БАЧЕРИКОВА |
| Выпускающий редактор | Юлия ЖУКОВА |
| Редактор | Юлия БОДУНОВА |
| 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 информацией | Изабелла САВИЧЕВА |
| Бренд-менеджер | Ольга ТАРАСОВА |
| Размещение рекламы | ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» (495) 775-14-35 |
| Телефон/факс | Ирина ШЕВЦОВА (i.shevtsova@konliga.ru) |
| Коммерческий директор | |
| Заместитель коммерческого директора | Ольга МОВЧАН |
| Директор по рекламе | Жанна РУСАКОВА |
| Заместитель коммерческого директора по корпоративным продажам | Светлана ХАРЧЕНКО |
| Отдел рекламы | Наталья ПАВЛЮТКИНА, Анна ЛУДАННАЯ, Татьяна СТРУНИНА, Наталья МОЗГОВАЯ, Елена МАТВЕЕВА |
| Менеджер по контролю за размещением рекламы | Татьяна ТРАФИМОВА |

Учредитель и издатель ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»



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

ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» – член Международной ассоциации периодической печати

| | |
|----------------|---|
| Печать | ООО «Первый полиграфический комбинат», 143405, Московская область, Красногорский район, п/о Красногорск-5, Ильинское шоссе, 4-й км |
| Телефон | (495) 510-27-92 |
| Заказ | № 122560 |
| Тираж | 100 000 экз. |
| Цена свободная | |

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-45744 от 08.07.2011 г.
Все права на распространение журнала в РФ и зарубежных странах принадлежат
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

| | |
|---|---|
| 12+ Информационная продукция для лиц, достигших возраста 12 лет | |
| Подписка | Индекс 10130 в каталоге российской прессы «Почта России» |

| | |
|---------------------|----------|
| Дата выхода в свет: | 27.11.12 |
| Дата начала продаж: | 03.12.12 |

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. Пересыпая тексты, фотографии и иные материалы, отправляем (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

СОДЕРЖАНИЕ

ВОКРУГ СВЕТА



Французская индейка, болгарские голубцы, греческое печенье, английский пудинг...

СОГРЕВАЮЩИЕ СУПЫ



Куриный с пельменями, томатный с рыбой, гречневый с телятиной, рассольник, шурпа...

РЕЦЕПТЫ С ЧЕСНОКОМ



Запеченная курица, рыбное рагу, гренки с соусом, буженина, креветки, спагетти...

ЗИМНИЕ НАПИТКИ



Вишневый пунш, цитрусовый грог, сбитень, яблочный сидр, эгг-ног, коктейль с киви...

ДИЕТА ДЛЯ ВАС



Как похудеть к праздникам, не голодая? Предлагаем подробное диетическое меню на 10 дней



Мировые гулянья

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ВОЛКОВ

Стремительно мчится 2012 год к своему заключительному банкету, а на пятки ему наступает 2013-й. Так давайте скажем кулинарное спасибо уходящему и гастрономическое ура наступающему году и Рождеству! Отметим праздники так, как это делают во всем мире!

Для россиян Новый год связан с семейными традициями. Для кого-то торжество немыслимо без красавицы елки. Некоторые не представляют, как можно раскрыть подарки ночью, не дождавшись утра. А многие при упоминании о празднике вспоминают холодац и то время,

когда мама ставила на плиту кастрюлю с бульоном, он кипел, и от пара запотевали окна, поэтому на них можно было рисовать. А с какими блюдами ассоциируются зимние праздники в других странах?

ФИНЛЯНДИЯ

Коллега Дедушки Мороза, финн Йоулупукки, любит ви-

нграт росолли, молочную рисовую кашу с миндалем, печенье в виде сердечек или елочек, а также сливовый кисель. В качестве основного блюда предпочитает жареные ребрышки, заливное из свиных ножек и окорок, который маринуют, отваривают или зажаривают в духовке, чтобы получилась нарядная румяная корочка.

ГЕРМАНИЯ И АВСТРИЯ

В Германии на Новый год подают блюдо с яблоками, орехами, изюмом и пирогами. Символика такая: яблоко – библейский плод познания добра и зла, а орехи с их твердой скорлупой и вкусной серцевиной – тайны и трудности жизни.

Рождество в Германии не обходится без гуся и марципанов. Интересно, что в соседней Австрии на праздничном столе не встретишь блюд из птицы: дичь олицетворяет счастье, и никто не хочет, чтобы оно улетело на целый год.

ФРАНЦИЯ

Кто лучше французов разбирается в шампанском – самом новогоднем напитке? Компанию игристому вину составляют сыр, каштаны, паштет, икра и лосось. Главное блюдо ночи – жареная индейка. На десерт подают торт с цукатами. А на Рождество здесь готовят съедобное шоколадное полено.

ГОЛЛАНДИЯ

Новый год бывает лишь раз в году, говорят голландцы.

- • •
- ПРАЗДНЯ
РОЖДЕСТВО**
- В ВЕЛИКОБРИТАНИИ,
БЕРЕГИТЕ ЗУБЫ!**
- В АНГЛИЙСКИЙ
ПЛУМ-ПУДИНГ
ОБЯЗАТЕЛЬНО**
- КЛАДУТ НЕСКОЛЬКО
• СЕРЕБРЯНЫХ МОНЕТ –
• НА СЧАСТЬЕ**
- • •

И позволяют себе наслаждаться праздничными деликатесами – солеными бобами и пончиками. Вот она, радость гурмана! На самом деле это очень тяжелая пища, и ее здесь готовят только по большим праздникам.

ЯПОНИЯ

Новый год в Японии считается очень важным праздником. Трудолюбивые жители Страны восходящего солнца отыгают целых 7 дней, а это по азиатским меркам очень много! В новогоднее меню включают только продукты, приносящие

положительные эмоции. Считается, что морская капуста отвечает за радость, каштаны – за успех в делах, бобовые дарят здоровье, а вареная рыба – бодрость духа и спокойствие.

АМЕРИКА

Индeйка под клюквенным соусом, фаршированная хлебом, сыром, черносливом, чесноком, фасолью, грибами и яблоками, – рождественское блюдо номер один в США. Не обходится и без вкуснейшего тыквенного пирога. Главный напиток – коктейль эгг-ног на основе сливок и яиц.

БОЛГАРИЯ

В сочельник на болгарском столе стоят только постные блюда (в нечетном количестве). А на Рождество готовят баницу – слоеный пирог с начинкой из творога, брынзы, телятины, баклажанов и яблок. В банице запекают монетки, почки кизила и свернутые в шарик послания с теплыми словами – по тому, какой сюрприз достанется едоку, можно судить, каким будет для него наступающий год. ■

Новогодние традиции

ДОБРЫЙ ПОСЫЛ

Жители Шотландии в новогоднюю ночь отправляются в гости с необычными подарками: ломтиком пирога, стаканчиком вина и кусочком угля. Но хозяева не обижаются и даже не удивляются. Ведь, с точки зрения гостей, это самый верный способ обеспечить друзей едой, питьем и теплом на целый год.



МЕЧТАТЕЛЬНЫЕ ЮЖАНЕ

В новогоднюю полночь под каждый удар курантов испанцы и португальцы съедают по виноградине. Всего 12 виноградин, символизирующих 12 звездных желаний на каждый месяц грядущего года. Вообще, виноградная лоза олицетворяет изобилие и счастливый семейный очаг.



ДЕТЬЯМ НА ЗАМЕТКУ

Исландское поверье гласит: если малыш плохо себя вел в течение года, то вместо новогоднего подарка он обнаружит под елкой сырную картофелину. Хороший метод воспитания, но суровый. Надеемся, что исландские дети, подержавшие в руках картофелину, все же получают долгожданный подарок.



УГОЖДАЕМ ГОДУ

Главная всемирная традиция: приложите все усилия для того, чтобы в этом году на праздничный стол не попал символ наступающего 2013 года – черная водяная змея. За это она весь год будет вам очень благодарна: принесет здоровье всей семье и поможет в начинаниях, в том числе и кулинарных!





Рождественское полено

1 Для теста желтки отделите от белков и взбейте добела.

2 Продолжая взбивать, постепенно добавьте к желткам половину сахара, воду, ванильный сахар, миндаль, просеянную муку и какао. Должна получиться достаточно густая масса.

3 Белки слегка взбейте, добавьте разрыхлитель и соль. Взбивайте до крепкой пены. Не останавливаясь, постепенно положите оставшийся сахар.

4 Половину белков введите в желтковую массу, аккуратно перемешайте и введите в оставшуюся белковую массу. Вновь аккуратно перемешайте, двигаясь деревянной лопаткой снизу вверх.

5 Противень застелите пекарской бумагой, смажьте маслом и присыпьте мукой. Вылейте на противень тесто и разровняйте. Выпекайте в разогретой до 180° духовке 15–20 минут (верх коржа должен стать упругим).

6 Кухонное полотенце присыпьте сахарной пудрой, переверните на него готовый корж и все вместе сверните в рулев. Оставьте до полного остывания.

7 Для крема размягченное масло взбейте в пышную массу, постепенно введите просеянную сахарную пудру. Продолжайте взбивать до полного растворения пудры.

8 Оба вида шоколада растопите на водяной бане и аккуратно введите в масляную мас-

ФРАНЦИЯ

Рождественское полено

Для теста:

Яйца – 5 шт.
Сахар – 120 г
Вода – 2 ст. ложки
Ванильный сахар
Миндаль
рубленый – 70 г
Мука – 80 г
Какао-порошок –
3 ст. ложки
Разрыхлитель –
0,5 ч. ложки
Сахарная пудра –
2–3 ст. ложки
Масло сливочное
для смазывания
противня
Соль

Для крема:

Масло сливочное
размягченное –
180 г
Сахарная пудра –
200 г + пудра для
посыпки
Шоколад
молочный – 100 г
Шоколад темный –
50 г
Какао-порошок –
3 ст. ложки
Молоко –
6 ст. ложек

су. Затем добавьте просеянное какао и молоко, перемешайте. Крем должен получиться мягким, но не растекающимся. При необходимости влейте больше молока.

9 Остывший рулет разверните, смажьте половиной шоколадного крема и вновь заверните. Покройте оставшимся кремом. Зубочисткой нанесите узор, имитирующий кору дерева. Посыпьте рулет сахарной пудрой и подавайте. ■

НИДЕРЛАНДЫ

Кролик в вине

- Кролик – 1 шт.**
Лук репчатый – 2 головки
Помидоры – 4 шт.
Томатная паста – 2 ст. ложки
Вино красное – 200 мл
Чеснок – 3 зубчика
Розмарин – 1 веточка
Масло оливковое – 2 ст. ложки
Уксус винный
Мука
Лавровый лист
Паприка молотая
Перец черный молотый
Соль

Кролик в вине

1 Кролика промойте, разрежьте на порционные куски, положите в смесь воды и уксуса и оставьте на 2 часа. Затем обсушите, обвалийте каждый кусочек в муке и слегка обжарьте на разогретой с маслом сковороде.

2 Переложите кусочки кролика в кастрюлю для тушения, а на сковороду положите нарезанный полукольцами лук, нарезанные кубиками помидоры и томатную пасту. Тушите 2 минуты, затем переложите к мясу.



3 Добавьте лавровый лист, паприку, перец, розмарин, соль и немного воды. Тушите под крышкой до полуготовности. Затем влейте вино, положи-

те пропущенный через пресс чеснок и тушите до готовности.

4 Подавайте кролика, гарнируя рассыпчатым рисом или картофелем. ■

Курабьедес

1 Масло оставьте в теплом месте для размягчения, затем разотрите добела и взбейте с сахарной пудрой.

2 Не прекращая взбивать, добавьте желток, рубленый миндаль, ванильный сахар и муку, просеянную с разрыхлителем. Замесите тесто.

3 Скатайте тесто в колбаску и нарежьте кусочками длиной 3 см, из каждого сформируйте шарик. В центр шариков вдавите по орешку.

4 Выложите печенье на противень, смазанный маслом. Выпекайте при 180° в течение 15–20 минут.

5 Готовое печенье охладите и подавайте на стол. ■

ГРЕЦИЯ

Курабьедес

- Масло сливочное – 200 г + масло для смазывания противня**
Сахарная пудра – 1 стакан
Желток яичный – 1 шт.
Миндаль, мелко рубленный, – 200 г
Миндаль целый – 100 г
Ванильный сахар – 2 ст. ложки
Мука – 3 стакана
Разрыхлитель – 1 упаковка (10 г)

Винегрет росолли



ФИНЛЯНДИЯ

Винегрет росолли

1 Картофель, морковь и свеклу, не очищая, варите до готовности. Затем остудите и очистите. Лук также очистите и вместе с остальными овощами нарежьте мелкими кубиками.

2 Подготовленные овощи перемешайте, посолите и поперчите.

3 Сливки взбейте, постепенно добавляя сахар и уксус. Для цвета можете добавить несколько капель свекольного отвара.

4 Заправьте винегрет получившимся соусом или подавайте его отдельно. ■

Картофель – 4 шт.

Морковь – 4 шт.

Свекла – 4 шт.

Огурец соленый –

1 шт.

Лук репчатый –
1 головка

Перец черный
молотый

Соль

Для соуса:

Сливки – 1 стакан

Сахар –

1,5 ч. ложки

Уксус – 1,5 ч. ложки

Свекольный отвар

по желанию

Индейка,
запеченная
с помидорами
под сыром

Филе индейки –
0,5 кг

Лук репчатый –
1 головка

Помидоры – 2 шт.

Сыр – 300 г

Зелень свежая

Майонез

Специи по вкусу

Соль

ФРАНЦИЯ

1 Филе индейки нарежьте тонкими пластами и сложите в миску, персыпая солью и другими спе-

Индейка, запеченная с помидорами под сыром

циями. Накройте крышкой, придавите грузом и оставьте на 30 минут для маринования в собственном соку.

2 Помидоры нарежьте кружочками, лук – кольцами. Сыр натрите на мелкой терке.

3 Противень застелите фольгой, края подверните. Сверху в один слой выложите индейку, слегка смажьте майонезом. Затем выложите слой лука и помидоров, посыпьте сыром.

4 Запекайте индейку в разогретой до 200° духовке около часа, в середине готовки уменьшите нагрев до 180°. При подаче на стол посыпьте блюдо рубленой зеленью. ■



**АНГЛИЯ****Рождественский пудинг**

Смородина
черная – 250 г
Изюм темный
и светлый – 500 г
Цукаты – 130 г
Курага или
чернослив – 250 г
Миндаль – 200 г
Орехи грецкие
молотые – 100 г
Цедра 1 лимона
тертая
Цедра 1 апельсина
тертая
Вишня сушеная –
100 г
Яблоко – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Сахар – 250 г
Соль – щепотка
Яйца – 3 шт.
Мука – 1 ст. ложка
Крошки хлебные –
250 г
Масло сливочное –
125 г + масло для
смазывания формы
Коньяк или
бренди – 150 мл +
коньяк для подачи
Кардамон
молотый –
1 ч. ложка
Орех мускатный
молотый –
0,5 ч. ложки
Ванильный сахар

Рождественский пудинг

1 Яблоко и морковь очистите и натрите на мелкой терке. Сухофрукты и цукаты тщательно промойте и откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода.

2 Все ингредиенты для пудинга соедините и перемешайте руками. Выложите получившееся тесто в смазанную маслом фор-

му и примните руками. Поставьте форму в кастрюлю большего размера, наполненную водой (форма не должна касаться дна кастрюли).

3 Плотно накройте пудинг пекарской бумагой и крышкой, чтобы вода и алкоголь не выпарились. Поставьте кастрюлю

на огонь. Когда вода закипит, уменьшите огонь и готовьте пудинг 4 часа. Следите за количеством воды в кастрюле, при необходимости периодически подливайте ее.

4 Готовый пудинг аккуратно переверните на тарелку. При подаче полейте коньяком и подожгите. ■



ИНДИЯ

Биряни с уткой

**Ножки утиные или куриные – 1 кг
Рис басмати – 400 г
Помидоры консервированные в собственном соку – 400 г
Лук репчатый – 2 головки
Чеснок – 4 зубчика
Кардамон – 4 бутонна
Корень имбиря свежий тертый – 2 ст. ложки
Зира – 1 ч. ложка
Куркума – 0,5 ч. ложки
Корица – 3 палочки
Перец кайенский – щепотка
Масло растительное – 2 ст. ложки
Зелень кинзы или мяты
Соль**

Биряни с уткой

1 Рис промойте, залейте холодной водой и отставьте в сторону. Лук и чеснок очистите и мелко порубите.

2 С утиных ножек срежьте мясо, нарежьте его на небольшие кусочки и жарьте на разогретом масле до золотистой корочки. Переложите мясо в тарелку, а на сковороде

жарьте лук на среднем огне до полупрозрачности (4 минуты).

3 Добавьте к луку имбирь, чеснок, куркуму, зиру, 2 палочки корицы, соль и перец. Жарьте, помешивая, еще минуту. Затем верните на сковороду утиное мясо и добавьте помидоры с соусом. Доведите смесь

до кипения и снимите с огня.

4 В кастрюлю влейте 1,5 л воды, добавьте соль, оставшуюся палочку корицы и кардамон. Доведите до кипения, всыпьте рис и варите 5 минут. Затем откиньте на дуршлаг.

5 Влейте в кастрюлю 150 мл воды, дове-

дите до кипения и положите половину риса. Сверху выложите мясную смесь и оставшийся рис.

6 Тушите биряни на слабом огне под крышкой до готовности риса (30 минут, не перемешивая). При подаче посыпьте блюдо рубленой зеленью. ■

Лосось в тесте



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

ГЕРМАНИЯ

Лосось в тесте

1 Филе лосося посолите, поперчите и сбрызните лимонным соком.

2 Тесто раскатайте, на половину пласти выложите часть шпината, рыбу и оставшийся шпинат. Накройте начинку свободной половиной теста. Края смажьте слегка взбитым яйцом, чтобы они склеились.

3 Смажьте пирог оставшимся взбитым яйцом и выпекайте в разогретой до 180° духовке 30 минут. ■

ПОЛЬША

Рождественский карп

Рождественский карп

Карп – 1 кг
Лук репчатый – 2 головки
Морковь – 1 шт.
Масло топленое – 50 г
Мука – 2 ст. ложки
Пиво темное – 1,5 л
Лавровый лист – 2 шт.
Гвоздика – 5 бутонов
Сок 0,5 лимона
Миндаль – 1 ст. ложка
Изюм – 1 ст. ложка
Пряник – 1 шт.
Перец черный молотый
Соль

1 Карпа очистите, промойте и по желанию нарежьте толстыми кусками или оставьте целым.

2 Лук нарежьте кубиками, морковь – тонкими кружочками и все вместе жарьте на 1 ст. ложке разогретого масла в течение 10 минут.

3 Оставшееся масло разогрейте в кастрюле, всыпьте муку и жарьте до коричневого цвета. Затем влейте пиво, добавьте лук с морковью, соль, перец, лавровый лист, гвоздику и лимонный сок. Тушите под крышкой на среднем огне 30–40 минут. Готовый соус прощедите.

4 К соусу добавьте рубленый миндаль, изюм и раскрошен-

ный пряник. Доведите до кипения и еще раз приправьте по вкусу. Положите в соус рыбку, так чтобы она была полностью покрыта жидкостью; при не-

обходимости добавьте пива. Тушите на слабом огне 25 минут.

5 Подавайте карпа с отварным картофелем, обильно полив соусом. ■



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Рождественский гусь



ГЕРМАНИЯ

Рождественский гусь

Гусь – 1 шт. весом 2,5 кг
Яблоки – 4 шт.
Чернослив – 100 г
Орехи грецкие молотые – 0,5 стакана
Лимон – 1 шт.
Масло растительное – 3 ст. ложки
Специи по вкусу
Перец черный молотый
Соль

1 Гуся тщательно промойте, обсушите и натрите снаружи и изнутри смесью соли, перца и других специй. Лимон нарежьте кружочками и положите внутрь гуся. Заверните птицу в пищевую пленку и уберите в холодильник на ночь.

2 Яблоки очистите от сердцевины с семенами и нарежьте четвертинками. Добавьте разрезанный пополам чернослив и грецкие орехи. Начините смесью гуся. Сверху смажьте растительным маслом. Положите птицу в рукав для запекания и выложи-

те на противень спинкой вниз.

3 Запекайте рождественского гуся в разогретой до 180° духовке 2–2,5 часа. ■

ГРЕЦИЯ

Василопита

Мука – 230 г + мука для изюма
Разрыхлитель – 2 ч. ложки
Яйца – 2 шт.
Масло сливочное – 100 г + масло для смазывания формы
Сахар – 100 г
Цедра 1 апельсина тертая
Сок апельсиновый – 50 мл
Миндаль – 80 г + миндаль для посыпки
Изюм – 100 г
Сахарная пудра для посыпки

1 Масло взбивайте с сахаром до кремообразного состояния. Продолжая взбивать, добавьте яйца, цедру и сок. Всыпьте просеянную с разрыхлителем муку и аккуратно перемешайте лопatkой.

2 Изюм обвалийте в муке и вместе с миндалем добавьте в тесто. Тщательно перемешайте и выложите в смазанную маслом форму (диаметром 20 см).

3 Выпекайте 50–60 минут при 180°. Затем остудите, выложите на блюдо, посыпьте миндалем и сахарной пудрой.



4 По традиции перед выпеканием в василопиту кладут монетку. Кому достанет-

ся кусок пирога с монеткой, тому весь год будет сопутствовать удача. ■

Ванильные подковки

1 Миндаль ошпарьте кипятком и очистите от кожицы, затем обсушите и вместе с фундуком измельчите в блендере.

2 Муку просейте, добавьте орехи, сахар, соль, нарезанное кусочками масло и желтки. Замесите песочное тесто (если оно получится суховатым, добавьте 1 ст. ложку хо-

лодной воды). Уберите в холодильник на 2 часа.

3 Из охлажденного теста скатайте колбаски толщиной 1 см и длиной 6 см. Согните каждую в виде подковки и выложите на смазанный маслом противень, слегка приплюснув. Выпекайте в разогретой до 180° духовке 10–

12 минут до светло-золотистого цвета.

4 Сахарную пудру смешайте с ванильным сахаром. Обваляйте в подготовленной смеси горячие подковки, выложите на блюдо и остудите.

5 Положите подковки в коробку, перстилая каждый слой пекарской бумагой. Храните в сухом месте. ■

Австрия

Ванильные подковки

| |
|---|
| Миндаль – 50 г |
| Фундук – 50 г |
| Мука – 300 г |
| Сахар – 100 г |
| Масло сливочное – 200 г + масло для смазывания противня |
| Желтки яичные – 2 шт. |
| Сахарная пудра – 100 г |
| Ванильный сахар – 50 г |
| Соль |





АМЕРИКА

Тыквенный пирог

Для теста:

*Мука – 210 г
Соль – щепотка
Масло сливочное –
150 г
Вода ледяная –
3 ст. ложки*

Для начинки:

*Мякоть тыквы –
450 г
Яйца – 3 шт.
Сахар – 150 г
Сгущенное
молоко – 1 банка
(400 г)
Корица молотая –
1 ч. ложка
Орех мускатный
молотый –
щепотка
Гвоздика
молотая –
щепотка
Имбирь молотый –
щепотка
Соль – 0,5 ч. ложки*

Тыквенный пирог

1 Мякоть тыквы нарежьте небольшими кусочками и положите в кипящую воду. Варите до мягкости (20 минут). Затем воду слейте, а тыкву измельчите блендером до состояния пюре и остудите.

2 Для теста в комбайне или блендере смешайте нарезанное на небольшие кусочки

кило масло, муку и соль. Должна получиться крошка. Добавьте воду и быстро замесите тесто.

3 Раскатайте тесто в круг и уложите в форму диаметром 26 см. Сформируйте бортик. Уберите в холодильник.

4 Яйца взбейте с сахаром. Добавьте тык-

венное пюре, специи и сгущенное молоко. Перемешайте до однородности. Вылейте получившуюся начинку на основу из теста.

5 Выпекайте пирог в разогретой до 220° духовке в течение 10 минут. Затем уменьшите нагрев до 170° и готовьте пирог еще 40 минут. ■

Голубцы из квашеной капусты

Голубцы из квашеной капусты

Капуста квашеная –
2 кочана +
1 стакан рассола
Лук репчатый –
4 головки
Морковь – 1 шт.
Фарш – 1 кг
Рис – 2,5 стакана
Масло

растительное для жарки
Зира молотая –
1 ч. ложка
Паприка молотая –
1 ст. ложка
Перец черный молотый –
1 ч. ложка
Соль

БОЛГАРИЯ
РУМЫНИЯ

1 Капусту разделите на листочки, срежьте толстые края.

2 Лук мелко нарежьте, морковь натрите на терке и вместе с луком слегка обжарьте на разогретом масле. Добавьте фарш, специи и немного воды. Жарьте, постоянно помешивая и разбивая образующиеся комочки, до полуготовности фарша. Затем всыпьте рис и тушите, пока не впитается вся жидкость.

3 Получившуюся начинку заверните в квашеные листья, несколько листьев оставьте. Половину оставшихся листьев выложите на дно кастрюли. Сверху уло-



жите голубцы и на-
кройте остальными
листьями. Влейте рас-

сол и 3–4 стакана во-
ды. Тушите 1,5–2 часа
под крышкой. ■

Рисовый пудинг



1 В жаропрочной ка-
стрюле смешайте мо-
локо, сахар и цедру.
Доведите до кипения.
Всыпьте рис и вари-
те 10 минут, посто-
янно помешивая. Затем
поставьте кастрюлю
в разогретую до 120°
духовку и запекайте
рисовую кашу 40 ми-
нут. При необходимости
несколько раз пе-
ремешайте, чтобы не
образовалась молоч-
ная пенка.

2 Желтки отделите
от белков и введите
в рис. Белки взбейте
с несколькими капля-
ми лимонного сока
в крепкую пену и пе-
ремешайте с рисом.

АНГЛИЯ

Рисовый пудинг

Рис
круглозерный –
100 г
Молоко – 600 мл
Сахар – 60 г
Цедра 1 лимона
тертая
Яйца – 2 шт.
Сок лимонный
Корица молотая

3 Запекайте пудинг
в разогретой до 120°
духовке еще 10–15 ми-
нут. Затем горячим
разложите по креман-
кам, посыпьте кори-
цей и подавайте на
стол, дополнив дже-
мом или фруктовым
соусом. ■

Сациви



1 Курицу промойте, очистите от кожи и разрежьте на небольшие кусочки. Затем обжарьте на разо-

гретой с маслом сковороде, посолите, наройте крышкой и тушиште на слабом огне до готовности. Кста-

ти, из оставшихся частей курицы (кожи, хребта) можно сварить бульон.

2 Лук очистите, мелко нарежьте и тушиште на разогретом масле до прозрачности (на слабом огне). Добавьте измельченные в муку орехи, аджику, специи, рубленую зелень и уксус. Тщательно перемешивая, постепенно влейте горячий бульон.

3 Получившимся соусом залейте курицу и прогревайте под крышкой 7 минут.

4 Подавайте сациви холодным со свежими овощами и белым хлебом. ■

ГРУЗИЯ

Сациви

- Курица – 1 шт.
- Бульон куриный – 2 стакана
- Масло сливочное для жарки
- Лук репчатый – 2 головки
- Орехи грецкие очищенные – 2 стакана
- Уксус – 0,5 ст. ложки
- Аджика
- Гвоздика – 2 бутона
- Хмели-сунели
- Орех мускатный молотый
- Перец красный молотый
- Смесь специй карри
- Зелень кинзы
- Соль

ШВЕЦИЯ

Луссекатт (шафранные булочки)

- Луссекатт (шафранные булочки)
- Масло сливочное – 200 г
- Молоко – 500 мл
- Шафран – 1 г
- Дрожжи свежие – 50 г
- Яйцо – 1 шт.
- Сахар – 200 г
- Соль – 0,5 ч. ложки
- Мука – 1,75 кг

- Для украшения:
- Желток яичный – 1 шт.
- Молоко
- Изюм

1 Масло растопите, влейте молоко и слегка подогрейте. Всыпьте шафран и перемешайте. (Учтите: шафран очень дорогая специя, поэтому его можно заменить куркумой.)

2 Дрожжи растворите в небольшом количестве теплого молока с шафраном. Добавьте оставшееся молоко, яйцо, сахар, соль, муку и замесите тесто. Наройте полотенцем и оставьте на 40 минут.

3 Подошедшее тесто разделите на равные части и сформируйте булочки в виде буквы S. Переложите их на застеленный пе-



карской бумагой противень и оставьте до увеличения в объеме вдвое. Украсьте булочки изюмом и смажь-

те взбитым с молоком желтком.

4 Выпекайте в разогретой до 210° духовке 10–15 минут. ■

ИТАЛИЯ

Свинные колбаски с чечевицей

Помидоры – 200 г
Чеснок – 3 зубчика
Лук репчатый – 1 головка
Перец чили красный – 1 стручок
Масло оливковое – 120 мл
Корица – 1 палочка
Уксус винный – 2 ст. ложки
Чечевица зеленая – 200 г
Лавровый лист – 1 шт.
Петрушка свежая – 5 веточек
Колбаски из свинины (кутаты) – 500 г
Тимьян – щепотка
Соль

1 Помидоры, сделав на них крестообразные надрезы, ошпарьте кипятком и очистите от кожицы. Мякоть нарежьте небольшими кубиками. Перец чили очистите от семян и вместе с очищенным луком мелко порубите, 2 зубчика чеснока нарежьте тонкими пластинами.

2 Лук, чеснок, перец и корицу жарьте на разогретом масле в течение 10 минут до прозрачности лука (на слабом огне). Затем увеличьте огонь

и влейте половину уксуса. Снова уменьшите огонь, положите помидоры и томите под крышкой 30 минут, периодически помешивая. Затем выньте палочку корицы.

3 Чечевицу залейте 1 л воды, добавьте очищенный зубчик чеснока, лавровый лист и стебли петрушки (без листьев). Доведите до кипения и варите на слабом огне в течение 20 минут. Затем слейте воду, выньте стебли петрушки, чеснок и лавровый

лист. Чеснок разомните вилкой и верните в кастрюлю, добавьте 2 ст. ложки оливкового масла и оставшийся уксус. Положите мелко нарезанные листья петрушки и хорошо перемешайте. Посолите.

4 Колбаски смажьте маслом, уложите в форму и запекайте 25 минут при 200°.

5 Разложите колбаски и чечевицу по тарелкам, полейте томатным соусом и посыпьте тимьяном. Можете подать соус отдельно. ■





Сытно и тепло

ТЕКСТ: ИРИНА ТОПОЛЕВА

Чем крепче морозы, тем сильнее желание поесть горячего супчика. Мечтательно закатывают глаза, представляя его обволакивающее тепло и вкус, практически все, кто хотя бы полчаса пробыл на холода. Да, в зимнее время суп в России – это наше все!

Давно замечено, что люди, в зимнее время обедающие и ужинающие супами, практически не мерзнут. И дело не только в прямом согревании организма за счет температуры блюда. У человека, съевшего горячий (особенно мясной) суп, кровь почти мгновенно приливает

от головы к желудку, даря ощущение сытости, тепла и покоя. А сытый человек – это человек, одетый в дополнительную теплую кофту как минимум на пару часов. Кроме того, специи, добавляемые в супы, – имбирь, перец, мускатный орех – помогают организму дольше удерживать тепло. Согревающими свойствами также облада-

ют чеснок и лук, поэтому их тоже рекомендуется включать в супы.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ И ДИЕТИЧЕСКИЙ

Супы, особенно овощные, полезно есть во время диеты. При своей низкой калорийности они дают чувство насыщения гораздо быстрее, чем вторые

блюда или тот же чай с конфетами. Супы хорошо усваиваются, не доставляют организму дискомфорта и способствуют нормальной работе кишечника. А питательные вещества овощей и мяса в супах сохраняются лучше, чем в жареных и печеных блюдах.

Кроме того, супы помогают организму регулировать баланс жидкости, а также стабилизировать артериальное давление.

САМЫЙ ДРЕВНИЙ

Суп не самое первое блюдо, приготовленное человеком. Скорее всего, в каменном веке он еще не было изобретен, а появился лишь после того, как люди стали изготавливать глиняные горшки и варить в них пищу на огне. Самый древний рецепт супа, дивший до наших дней, сохранился в кулинарной книге Эпикура, написанной в IV веке. Он включал такие ингредиенты, как пшеница, оливковое масло, мясной фарш, мозги, перец, лавровый лист, тмин, вино, рыбный соус.

• • •
**ЛЮДИ, КОТОРЫЕ
РЕГУЛЯРНО ЕДЯТ
БУЛЬОН ИЛИ
ЖИДКИЙ ОВОЩНОЙ
СУП НА ПЕРВОЕ,
ПОТРЕБЛЯЮТ
В СРЕДНЕМ
НА 20% МЕНЬШЕ
КАЛОРИЙ**
• • •

ОТ ПОХЛЕБКИ К СУПУ

Само слово «суп» французское, но на Руси супы были ис-покон веку, только назывались по-своему и разнообразно: по-хлебка, хлебово, тюря, баланда, юшка, болтушка, рассольник, шти, варево и т.д. В зажиточных домах делали традиционные наваристые щи, называемые «богатыми», а вот щи, приготовленные хозяйствой на одной воде, с капустой и луком, назывались «пустыми».

Обеды в старорусской кухне начинались именно с жидких блюд, отсюда и название «первые блюда». К супам до-

бавляли всевозможные вкусности, сделанные непосредственно при варке (клещи, кнели, «ушки») или приготовленные отдельно (закусочные пирожки и пончики).

РАССОЛЬНИК И ХАРЧО

Для иностранцев вторым (после борща) необычным блюдом русской кухни, как правило, является рассольник. А для нас это блюдо вполне привычно и во многих семьях является самым любимым. Классический рассольник готовится с перловкой или рисовой крупой и, главное, с добавлением огуречного рассола. Остальные ингредиенты варятся.

Но в арсенале российских хозяек есть не только исконно русские супы. Так, например, любят многими грузинский суп харчо (от груз. «говяжий суп»). Его основу составляют говядина или баранина, рис, греческие орехи и соус ткемали, а также специи: хмели-сунели, красный и черный перец, чеснок и др. Надо ли говорить, каким мощным согревающим эффектом обладает этот суп? ■

Занимательная кулинария

ЧУДО-СУПЧИК

Куриный суп помогает наполнить желудок и при этом содержит меньше калорий, чем, например, овощной суп-пюре со сливками. А овощи и макаронные изделия, добавляемые в бульон, помогают надолго сохранить чувство сытости.

ЖЕЛЕЗНЫЙ АРГУМЕНТ

Гороховый суп помогает организму восполнить запас железа: зимой он особенно полезен для профилактики анемии. К тому же в этом первом блюде много витаминов группы В, а также А, С и РР. В его состав входят соли марганца, калия и фосфора.

ПОХРУСТИМ

Добавьте в суп сухарики, и он станет еще сытнее. Можно купить сухарики в магазине, а можно насыпать в духовку самостоятельно. Для этого нарежьте кубиками хлеб и сбрьзните растительным маслом, смешанным с пропущенным через пресс чесноком.

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

В конце варки в рыбный суп добавьте лавровый лист и черный перец горошком, в мясной – красный перец, в щи из кислой капусты – смесь из майорана и тмина. А чтобы борщ и щи стали еще вкуснее, положите в них измельченный чеснок.





Борщ из запеченной свеклы

1 Свеклу очистите и нарежьте кружочками. Выложите на противень, застеленный фольгой, посыпьте солью и перцем. Запекайте в разогретой до 180° духовке до готовности (30–40 минут). Морковь очистите и также запеките до готовности.

2 Оба вида лука и сельдерей мелко на-

режьте и перемешайте. Добавьте душистый перец, залейте холодной водой и сварите овощной бульон.

3 Добавьте в бульон лимонный сок, укроп, соль и перец.

4 Запеченную свеклу нарежьте тонкими полосками, морковь – ломтиками. Выложите свеклу и морковь на дно суповых тарелок.

Залейте бульоном. Добавьте сметану.

5 Для гренок ломтики хлеба натрите зубчиком чеснока, нарежьте мелкими кубиками и поджарьте на сухой разогретой сковороде. Посолите по вкусу.

6 Подавайте борщ горячим, дополнив чесночными гренками и посыпав рубленой зеленью. ■

Борщ из запеченной свеклы

- Свекла – 5–6 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лук-порей – 1 стебель
- Лук репчатый – 1 головка
- Сельдерей – 2 стебля
- Сок лимонный – 2 ч. ложки
- Укроп, мелко рубленный, – горсть
- Сметана жирная – 100 г
- Перец душистый горошком – 5 шт.
- Вода – 1,5 л
- Зелень для подачи
- Перец черный молотый
- Соль морская

- Для гренок:
- Хлеб ржаной
- Чеснок
- Соль

Томатный суп с креветками

Бульон куриный или овощной – 1 л
Помидоры консервированные в собственном соку – 2 банки по 375 мл
Перец болгарский красный – 1 шт.
Картофель – 3 шт.
Креветки очищенные – 200 г
Базилик сушеный – щепотка
Лавровый лист
Перец черный молотый
Соль

Томатный суп с креветками

- 1 Картофель очистите и нарежьте крупными кубиками. Перец разрежьте пополам и, удалив семена, крупно нарежьте.
- 2 Бульон доведите до кипения, положите картофель и перец. Уменьшите огонь, добавьте лавровый лист, базилик и варите 5–7 минут.
- 3 Выложите в кастрюлю с супом помидоры вместе с соком. Снова доведите до кипения и варите на слабом огне 15 минут.
- 4 Снимите кастрюлю с огня и с помо- щью погружного блен-



деря пюрируйте суп. Верните кастрюлю на огонь. Добавьте соль, перец и креветки. Пе-

ремешайте и прогревайте в течение минуты. Затем снимите суп с огня. ■

Шурпа

- 1 Мясо и помидоры нарежьте небольшими кубиками. Остальные овощи очистите. Морковь нарежьте кружочками, перец –

соломкой. Лук мелко порубите и обжарьте в разогретой с маслом кастрюле. Добавьте мясо и также обжарьте.

- 2 Положите к мясу помидоры, перец, морковь и томатную пасту. Залейте кипятком так, чтобы вода покрывала содержимое кастрюли, и тушите 30 минут.
- 3 Картофель нарежьте крупными кубиками и положите к мясу с овощами. Опять залейте кипятком, посолите, поперчите и варите до готовности картофеля (15 минут).
- 4 В конце варки добавьте пропущенный через пресс чеснок. Снимите с огня и оставьте настаиваться на 20–30 минут.
- 5 При подаче на стол разлейте суп по тарелкам и посыпьте рубленой зеленью. ■

Шурпа

Баранина или говядина – 700 г
Картофель – 700 г
Перец болгарский – 350 г
Помидоры – 300 г
Морковь – 250 г
Лук репчатый – 250 г
Чеснок – 2–3 зубчика
Томатная паста – 3 ст. ложки
Масло растительное для жарки
Зелень свежая
Перец черный молотый
Соль

Чечевичный суп-пюре с кокосовым молоком и имбирем



1 Лук и чеснок порубите и слегка обжарьте в разогретой с маслом толстостенной кастрюле. Добавьте тертый имбирь и еще немного обжарьте.

2 Положите промытую красную чечевицу. Влейте бульон и варите 30 минут.

3 Добавьте молоко и доведите до кипения. Сразу же уберите с огня. Посолите, по перчите по вкусу.

4 Погружным блендером пюрируйте суп.

5 Разлейте суп по тарелкам и подавайте на стол, посыпав петрушкой, с гренками. ■

Чечевичный суп-пюре с кокосовым молоком и имбирем

Чечевица
красная – 200 г

Лук репчатый –
1 головка

Чеснок –
1–2 зубчика

Имбирь тертый –
1 ст. ложка

Масло оливковое –
1 ст. ложка

Молоко кокосовое
или сливки коровьи
(4%) – 400 мл

Бульон куриный
или вода – 750 мл

Петрушка свежая
для подачи

Гренки по желанию
Перец черный
молотый

Соль

ФОТО И ФОТО: VEN-ROKA/LIVEJOURNAL.COM

Суп а-ля харcho

Суп а-ля харcho

Мякоть говядины
постной –
500–600 г

Лук репчатый –
2 головки

Орехи грецкие –
100 г

Рис – 150 г

Соус ткемали –
100 мл

Масло
растительное –
2–3 ст. ложки

Чеснок –
2–3 зубчика

Кинза –

1 пучок

Хмели-сунели –
2 ч. ложки

Перец красный
молотый –
1–2 ч. ложки

Соль

1 Мясо промойте, нарежьте и быстро обжарьте в разогретой с маслом кастрюле с толстым дном. Затем залейте 2 л воды и варите 1,5 часа, периодически снимая пену и излишки жира.

2 Лук очистите, мелко нарежьте и пассеруйте на разогретом масле до прозрачности. Орехи измельчите (почти в порошок).

3 В готовый бульон всыпьте рис и варите 10 минут. Затем добавьте обжаренный лук, орехи, соус, соль и другие специи. Варите еще 5 минут.

4 В конце готовки добавьте пропущенный через пресс чеснок,



снимите с огня и дайте настояться под крышкой 15–20 минут.

5 При подаче на стол разлейте суп по тарелкам и посыпьте рубленой кинзой. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Гречневый суп с телятиной

Мякоть телятины – 600 г
Крупа гречневая – 1,5 стакана
Картофель – 1 шт.
Корень сельдерея – 0,5 шт.
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 головка
Масло растительное – 2 ст. ложки
Лавровый лист – 1–2 шт.
Смесь перцев горошком – 1 ч. ложка
Чеснок – 2–3 зубчика
Зелень свежая
Соль

**Гречневый суп с телятиной**

1 Мясо промойте и нарежьте крупными кусками. Залейте 2 л холодной воды, доведите до кипения и убавьте огонь. Снимите образовавшуюся пену, добавьте лавровый лист, смесь перцев и соль. Варите

те до готовности мяса (1–1,5 часа). При необходимости подливайте кипяток.

2 Гречку переберите и жарьте на сухой сковороде (на среднем огне), помешивая, до появления интенсивного запаха.

3 Все овощи очистите и нарежьте небольшими кубиками. Лук, морковь и сельдерей жарьте на разогретом масле до мягкости.

4 Готовое мясо выньте из бульона и нарежьте кубиками. Бульон процедите, до-

ведите до кипения и всыпьте гречку. Добавьте обжаренные овощи, картофель и мясо. Варите до готовности. Затем положите рубленые чеснок и зелень, накройте крышкой и оставьте на 15 минут. ■



Солянка из горбуши с капресами и лимоном

1 У рыбы удалите жабры и плавники, счистите чешую. Положите тушку в кастрюлю и залейте холодной водой так, чтобы она покрыла горбушу. Поставьте на огонь. Доведите до кипения. Первую воду слейте, залейте рыбу 3 л свежей воды и верните на плиту. Когда горбуша будет готова, выньте тушку и разберите на кусочки, удалив кости. Бульон процедите.

2 Морковь, картофель, луковицу и зубчик чеснока очисти-

те. Морковь натрите на терке, лук нарежьте мелкими кубиками, картофель – брусочками, чеснок измельчите.

3 На раскаленную сковороду влейте масло и положите чеснок. Как только появится запах, добавьте лук и жарьте, помешивая, до золотистого цвета. Затем всыпьте морковь и готовьте, помешивая, пока овощ не станет коричневатым.

4 Поставьте кастрюлю с бульоном на огонь, положите разо-

бранный горбуши, пассерованные овощи и картофель. Варите до готовности картофеля.

5 Соленые огурцы нарежьте мелкими кусочками, лимон, не очищая, – кружочками.

6 За 15–20 минут до готовности добавьте в суп лимон, огурцы, капресы, лавровый лист, перец и соль.

7 Разливая солянку по тарелкам, следите, чтобы в каждую попало по кружочку лимона. Подавайте с хлебом. ■

Солянка из горбуши с капресами и лимоном

Горбуша – 1 шт.
весом 800 г

Огурцы соленые –
2 шт.

Лимон – 0,5 шт.

Картофель –

4 шт.

Лук репчатый –
1 головка

Морковь – 1 шт.

Капресы – 15 шт.

Чеснок – 1 зубчик

Лавровый лист –
2–3 шт.

Масло
растительное –
1 ч. ложка

Перец черный
горошком

Соль

Рассольник

Рассольник

- Крупа перловая –** 0,5 стакана
- Бульон мясной с кусочками мяса –** 2 л
- Лук репчатый –** 1 головка
- Морковь –** 1 шт.
- Картофель –** 3–4 шт.
- Огурцы соленые или маринованные –** 3–4 шт.
- Масло растительное для жарки**
- Базилик сушеный**
- Лавровый лист**
- Соль**

1 Перловую крупу замочите в холодной воде на ночь или переберите, хорошо промойте и залейте кипятком на 2–3 часа.

2 В кипящий бульон засыпьте разбухшую крупу и варите 40 минут. За это время перловка должна хорошо развариться.

3 Овощи очистите. Картофель нарежьте мелкими кубиками. Лук мелко порубите. Морковь натрите на терке и вместе с луком спассеруйте на разогретом масле.

4 Огурцы натрите на крупной терке и вме-



сте с остальными овощами положите в суп. Варите 20 минут.

5 В конце готовки добавьте соль, лавровый лист и базилик. ■

Томатный суп с охотничими колбасками и фасолью



1 Овощи очистите, картофель нарежьте кубиками, лук мелко порубите. Колбаски нарежьте кружочками. С помидоров снимите кожице, мякоть измельчите.

2 В кастрюлю налейте 3–3,5 л воды, доведите до кипения, добавьте картофель и варите 3 минуты. Затем положите колбаски, фасоль с соусом, помидоры и лук. Посолите, поперчите и варите до готовности картофеля.

3 В конце готовки добавьте тимьян. Снимите суп с огня и оставьте настаиваться на 20 минут. ■

Томатный суп с охотничими колбасками и фасолью

- Картофель –** 700 г
- Колбаски охотничьи –** 300 г
- Фасоль белая консервированная –** 400 г
- Помидоры консервированные в собственном соку –** 400 г
- Лук репчатый –** 150 г
- Тимьян –** 5 веточек
- Перец черный молотый**
- Соль**

Чечевичный суп



1 Овощи очистите. Лук, морковь и сельдерей нарежьте кубиками и слегка обжарьте в разогретой с маслом глубокой толстостенной кастрюле.

2 Добавьте нарезанный бекон. Через минуту влейте томатный сок и воду. Доведите до кипения. Положите чечевицу и нарезанный кубиками картофель. Варите суп на слабом огне в течение 20 минут.

3 Готовый суп посолите по вкусу, посыпьте мелко рубленной зеленью петрушки и подавайте на стол. ■

Чечевичный суп

| |
|---------------------------|
| Чечевица красная – |
| 5 ст. ложек |
| Лук репчатый – |
| 0,5 головки |
| Морковь – 0,5 шт. |
| Корень сельдерея – |
| небольшой кусочек |
| Картофель – |
| 1–2 шт. |
| Бекон – |
| 2–3 ломтика |
| Сок томатный – |
| 0,5 стакана |
| Вода – 1 л |
| Масло |
| растительное для жарки |
| Петрушка свежая |
| Соль |

Сырно-овощной суп с копченостями

Сырно-овощной суп с копченостями

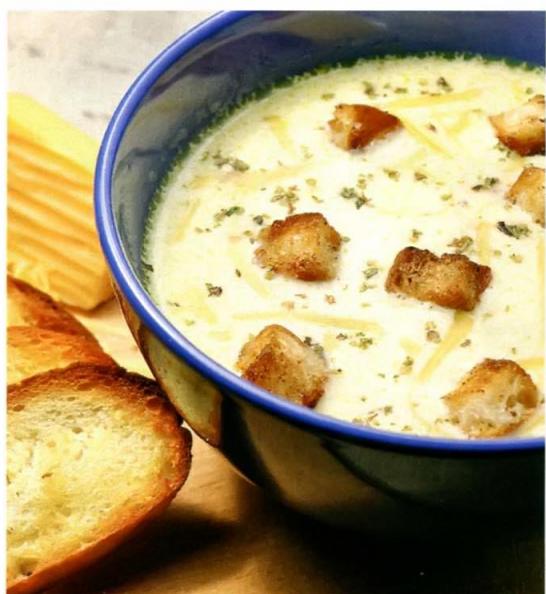
| |
|---------------------------------|
| Картофель – 4 шт. |
| Лук репчатый – |
| 1 головка |
| Морковь – 1 шт. |
| Сыр плавленый – |
| 3 ст. ложки |
| Копчености любые – 300–400 г |
| Чеснок – 1 зубчик |
| Лавровый лист – |
| 1 шт. |
| Петрушка – |
| 1 пучок |
| Пармезан для украшения |
| Сухарики пшеничные |
| Перец черный молотый |
| Соль |

1 Пучок петрушки перевяжите нитью, срежьте листики. Овощи очистите и нарежьте небольшими кубиками, залейте 2–2,5 л воды, добавьте лавровый лист и веточки петрушки. Варите до готовности.

2 Выньте из готового супа лавровый лист и петрушку. Добавьте плавленый сыр и мешайте до его растворения. Затем взбейте суп блендером до однородности.

3 Копчености мелко нарежьте и обжарьте с измельченным чесноком на сухой сковороде.

4 При подаче на стол разложите по тарел-



кам копчености, по желанию посолите и поперчите. Налейте суп, посыпьте пше-

ничными сухариками, рублеными листиками петрушки и тертым пармезаном. ■

ЯРМАРКА

Готовые рецепты

Оригинальное блюдо
из линейки «Ярмарка

Готовые рецепты» :

Суп «Египетский» из жёлтой чечевицы

«Ярмарка Готовые рецепты» - это натуральные основы для приготовления самых популярных блюд национальных кухонь мира для тех, кто ценит хорошую кухню, натуральные продукты и легкость приготовления. Все необходимые для блюда ингредиенты находятся в одной пачке и смешаны в необходимых пропорциях, осталось только сварить! Окунитесь в кулинарный колорит, попробуйте национальные блюда разных стран, удивляйте своих родных и друзей новыми вкусами.

Суп из чечевицы Египетский - древнее национальное блюдо Египта. Чечевичные супы всегда занимали почетное место на кухне египетских фараонов. Этот супчик очень легко и быстро готовить, ведь достаточно просто засыпать суп в кипящую воду, варить всего 30 минут, и мы получим удивительно вкусный и сытный суп!



интернет-магазин и рецепты на сайте:
www.fasol.tv



Суп из лесных грибов с тимьяном

*Грибы лесные сушеные – 100 г
Грибы лесные свежие или замороженные – 300 г
Лук репчатый – 1 головка крупная
Морковь – 2 шт.
Картофель – 4–5 шт.
Бульон куриный горячий – 2,5–3 л
Масло растительное – 2 ст. ложки
Масло сливочное – 2 ст. ложки
Мука – 2 ст. ложки
Листья тимьяна свежего – горсть
Перец черный молотый
Соль*

Суп из лесных грибов с тимьяном

1 Сушеные грибы тщательно промойте, положите в кастрюлю и залейте 1 л холодной воды. Оставьте замачиваться на 3 часа. Затем поставьте кастрюлю на средний огонь и варите 30 минут.

2 Вареные грибы выньте и нарежьте небольшими кусочками, бульон сохраните. Свежие грибы также нарежьте кусочками.

3 Овощи очистите, лук нарежьте маленькими кубиками, морковь – кружочками. Тушите лук и морковь в разогретой с растительным маслом кастрюле на среднем огне 15 минут. Затем добавьте свежие грибы и нарезанный небольшими кубиками картофель, посолите и поперчите. Варите до мягкости картофеля (20 минут).

4 Влейте в кастрюлю горячий грибной бульон и большую часть куриного бульона (200 мл куриного бульона оставьте). Добавьте вареные сушеные грибы и нарезанный небольшими кубиками картофель, посолите и поперчите. Варите до мягкости картофеля (20 минут).

5 Муку жарьте на растопленном сливочном масле до золотистого цвета. Затем, помешивая, аккуратно влейте оставленный куриный бульон (следите, чтобы не было комочеков). Добавьте получившуюся массу в суп.

6 Положите тимьян и варите суп еще 10 минут. ■

Томатный суп с рыбой

| |
|---------------------------------------|
| Лук репчатый – |
| 350 г |
| Чеснок – 2 зубчика |
| Помидоры – 350 г |
| Картофель – 500 г |
| Морковь – 1 шт. |
| Филе судака или трески – 500 г |
| Петрушка – 1 пучок |
| Базилик – |
| 1 веточка |
| Лавровый лист |
| Масло оливковое |
| Перец черный молотый |
| Соль |



1 Рыбное филе крупно нарежьте. Овощи очистите.

2 Картофель нарежьте небольшими брусками, морковь – мелкими кубиками. Лук и чеснок измельчите и жарьте в разогретой с оливковым маслом толстостенной кастрюле до прозрачности.

3 Помидоры, сделав на них крестообразные надрезы, ошпарьте и очистите от кожицы. Мякоть мелко нарежьте и вместе с морковью добавьте к луку с чесноком. Посолите, поперчите, положите лавровый лист и бази-

лий. Тушите в течение 5 минут.

4 Затем добавьте в кастрюлю картофель, влейте 1 л воды и ва-

рите до готовности картофеля (20 минут). Положите рыбу и рубленую петрушку и варите еще 10 минут. ■

Куриный суп с пельменями

1 Курицу промойте, залейте водой и доведите до кипения. Затем снимите образовавшуюся пену. Бульон посолите, положите очищенную целую луковицу и перец.

2 Шафран залейте 5–6 ст. ложками горячей воды и оставьте на 10 минут (куркуму замачивать не надо). Затем процедите через марлю. Добавьте шафрановую воду (куркуму) в бульон. Варите до готовности курицы. Затем курицу выньте.

3 Бульон процедите, добавьте пельмени и варите до готовности.

4 Подавайте суп, посыпав мятой. Отдельно подайте нарезанное небольшими кусочками мясо курицы. ■

Куриный суп с пельменями

| |
|---------------------------------------|
| Пельмени маленькие – |
| по 15 шт. |
| на 1 порцию |
| Курица – 1,2 кг |
| Вода – 2–2,5 л |
| Лук репчатый – |
| 1 головка |
| Шафран – |
| щепотка или |
| Куркума молотая – |
| 1 ч. ложка |
| Перец черный горошком – 5 шт. |
| Мята сушеная или другая зелень |
| Соль |

Щи с кислой капустой

Щи с кислой капустой

Говядина – 700 г
Капуста кислая – 300 г
Картофель – 600 г
Морковь – 200 г
Лук репчатый – 200 г
Масло растительное
Лавровый лист
Корень петрушки сушеный
Зелень свежая
Перец черный молотый
Соль

1 Мясо варите в кастрюле (4 л) до готовности (1–1,5 часа после закипания). Затем

выньте, нарежьте небольшими кусочками и верните в бульон.

- 2** Овощи очистите, картофель нарежьте кубиками.
- 3** Лук мелко порубите и обжарьте на разогретом масле. Добавьте натертую морковь и еще немного обжарьте.
- 4** В кипящий бульон положите картофель и варите 7 минут. Затем добавьте капусту (если она очень кислая, предварительно промойте ее холодной водой). Через 10 минут положите лук, морковь, корень петрушки,



ки, перец, лавровый лист и соль. Варите до готовности картофеля.

5 Готовый суп посыпьте рубленой зеленью и подавайте. ■

Суп с фрикадельками и булгуром



1 Фарш посолите, добавьте 1 мелко рубленную луковицу и хорошо перемешайте. Сформируйте небольшие шарики – фрикадельки.

- 2** Овощи очистите. Картофель нарежьте кубиками, морковь настрийте на крупной терке, оставшуюся луковицу мелко порубите.
- 3** На разогретой с растительным маслом сковороде жарьте лук 2 минуты, затем положите морковь и готовьте еще 4 минуты.
- 4** Воду доведите до кипения, посолите. Положите картофель. Когда вода снова закипит, всыпьте булгур. Добавьте обжаренные овощи и акку-

Суп с фрикадельками и булгуром

Вода – 2 л
Фарш куриный – 400 г
Лук репчатый – 2 головки
Картофель – 4–5 шт.
Морковь – 1 шт.
Булгур – 5–6 ст. ложек
Зелень петрушки и укропа рубленая
Масло растительное
Соль

ратно опустите фрикадельки.

5 Доведите суп до кипения и варите 15 минут. Затем снимите с огня, положите зелень и оставьте суп для настаивания. ■

Острый тыквенный крем-суп с имбирем

Корень имбиря –
свежий – 5 см
Сельдерей –
2 стебля
Чеснок – 2 зубчика
Морковь – 1 шт.
Перец чили
красный
маленький – 1 шт.
Мякоть тыквы
несладкой – 1,5 кг
Масло оливковое –
3 ст. ложки
Орех мускатный
свежий тертый –
0,5 ч. ложки
Семечки
тыквенные
очищенные
Перец черный
молотый
Соль



Острый тыквенный крем-суп с имбирем

1 Корень имбиря очистите и некрупно нарежьте.
2 Сельдерей, чеснок и морковь очистите и также нарежьте небольшими кусочками. Перец разрежьте вдоль, очистите от семян и порубите.

3 Подготовленные овощи и имбирь пассеруйте в разогретой с 2 ст. ложками масла кастрюле в течение 15 минут. Добавьте 750 мл кипятка и варите на среднем огне 30–40 минут. Затем посолите и поперчите.

4 Тыкву нарежьте небольшими кусочками и потушите на оставшемся масле. Затем посолите и переложите в суп. Варите 5 минут.
5 Пюрируйте суп погружным блендером. Всыпьте мускатный

орех, доведите до кипения и варите 5 минут. Если суп получится очень густым, добавьте кипяток или горячий бульон.
6 Разлейте горячий суп по тарелкам и посыпьте тыквенными семечками. ■



Пряный спасатель

ТЕКСТ: ОКСАНА ГРИГОРЕНКО

В свое время чеснок спас Европу от эпидемии чумы, и сейчас его уважают повара и гурманы за резкий пряный вкус и остроту. Чеснок – настоящий концентрат здоровья и сил, особенно важно употреблять его в пищу в сезон простуд.

Чеснок знаменит своими профилактическими свойствами. Поэтому его часто используют как общеукрепляющее средство, применяют при атеросклерозе и гипертонии, с его помощью снижают кровяное давление. И это малая доля заболеваний, с которыми может

справляться чеснок. Однако его лучше не употреблять тем, кто страдает от болезней почек, язвы желудка или кишечника, а также при анемии и желчно-каменной болезни.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Чеснок – пряность, которая годится для любых овощных, мяс-

ных (особенно из баранины), крупяных, грибных, рыбных, яичных блюд. Его добавляют в салаты, супы, соусы, кушанья из субпродуктов, птицы, дичи, морепродуктов. Чтобы смягчить его достаточно резкий запах, в блюда также кладут цедру лимона, мяту, бадьян и другие пряности. Чеснок придает приятный аромат соленьям,

квашеням, маринадам и при этом предохраняет продукты от порчи.

Рекомендуется использовать чеснок для тушения домашней птицы в сочетании с кислыми сортами яблок (антоновкой и др.) или слив (алычой и др.). Им можно натирать тосты, а потом готовить всевозможные бутерброды (со шпротами, паштетами, мясом, яичным салатом и даже сыром с плесенью, типа дорблю).

Чеснок можно консервировать, как огурцы, причем и головки, и молодые стрелки. Стрелки чеснока хорошо подавать в качестве гарнира к яичнице (или непосредственно добавлять в болтушку), молодой картошке или мясу, для этого их надо нарезать, а затем обжарить на сливочном масле. Головки чеснока запекают в духовке, немного сбрызнув растительным маслом, а затем добавляют в супы-пюре или соусы для мяса или овощей.

Сушеный чеснок применяют взамен свежего при жарке и варке мяса и птицы, приготовлении супов, холода.

• • • • КАЛОРИЙНОСТЬ ЧЕСНОКА ДОСТАТОЧНО ВЫСОКА: **111–133 ККАЛ В 100 Г**

и студней, домашних колбасок, грибных и овощных солений.

ВСЕ ПО ПРАВИЛАМ

Чтобы сохранить целебные свойства чеснока и придать пище лучшие вкусовые качества, надо следовать нескольким простым правилам.

■ Взмите чесночный зубчик и, срезав основание и верхушку, положите на разделочную доску. Затем надавите на него плоской стороной лезвия кухонного ножа. Должен раздаться характерный щелчок, который обозначает, что шелуха отделилась от зубчика и можно приступить к очистке оставшегося чеснока.

■ Перед готовкой мелко нарежьте чеснок или пропустите

те через пресс и оставьте на 10–15 минут. Только когда чеснок измельчен и разрушенны оболочки клеток, в овоще образуется целебный аллицин – мощное лекарственное соединение, которое обладает антибактериальными и антигрибковыми свойствами.

■ Старый, пролежавший полгода и дольше чеснок выделяет особенно сильный аромат. Прежде чем отправлять его в то или иное блюдо, разрежьте зубчик вдоль пополам и удалите сердцевину: резкий запах чесноку придает именно она, аромат от остальной части зубчика гораздо слабее.

■ Теперь можно закладывать чеснок в блюдо. Но не стоит допускать длительного нагревания пряности! В супы и вторые блюда мелко нарезанный или толченый чеснок кладут сразу после готовности и оставляют настаиваться на 4–7 минут. Только в этом случае появляется приятный, нерезкий аромат чеснока, равномерно пропитывающий блюдо и гармонично сочетающийся с другими пряностями. ■

• • • • Освежить дыхание

ЛИСТЬЯ ПЕТРУШКИ

Пожевать петрушку после еды – первое оборонительное средство от чесночного дыхания. Петрушка не только убивает бактерии, содержащиеся в полости рта, предотвращая появление неприятного запаха, но также укрепляет зубы и десны.



СВЕЖИЙ ЛИМОН

Лимонный сок, долька лимона и особенно цедра с кожурой заметно освежают дыхание. После еды положите цедру лимона в рот и пережевывайте в течение нескольких минут. Лимоном также можно протирать руки после того, как резали чеснок.



ЧАЙ ИЛИ МОЛОКО

Горячий зеленый или мятный чай смект чесночное масло, находящееся во рту, в том числе очистит зубы. Кстати, нейтрализовать чеснок может и стакан молока, выпитый после еды: запах будет ощутимо слабее и намного быстрее выветрится.



НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ

Ежедневное употребление в пищу йогурта, как доказали исследования, эффективно снижает уровень сероводорода во рту, который стимулирует появление неприятного запаха после употребления блюд, приправленных чесноком.





Баклажаны по-китайски

1 Баклажаны промойте, очистите от хвостиков и кожицы. Затем разрежьте пополам, каждую разрежьте вдоль на 4 части, чтобы получились треугольные полоски.

2 Яйцо слегка взбейте, обмакните в него кусочки баклажанов, затем обваляйте их в муке. Жарьте баклажаны на разогре-

той с половиной растительного масла сковороде со всех сторон до золотистой корочки. Выкладывайте на бумажные полотенца, чтобы впитался лишний жир.

3 На разогретую сковороду влейте оставшееся растительное масло, добавьте мелко нарезанный лук, тертый имбирь и измельченный чеснок.

Жарьте, помешивая, 2 минуты. Затем влейте бульон, соевый соус и уксус, добавьте сахар и соль. Перемешайте, положите обжаренные баклажаны и готовьте, помешивая, 3 минуты.

4 В конце готовки добавьте крахмал и мелко нарезанный перец, влейте кунжутное масло. Перемешайте и снимите с огня. ■

Баклажаны по-китайски

- Баклажаны – 2 шт.
- Яйцо – 1 шт.
- Мука – 2 ст. ложки
- Масло растительное – 1 ст. ложка
- Лук зеленый – 2 пера
- Корень имбиря свежий – 1 см
- Чеснок – 2 зубчика
- Бульон куриный – 0,5 стакана
- Соевый соус – 3 ч. ложки
- Уксус рисовый или любой другой (9%) – 1 ст. ложка
- Крахмал – 1 ч. ложка
- Перец чили – 0,5 шт.
- Масло кунжутное или оливковое – 1 ч. ложка
- Сахар – 3 ст. ложки
- Соль

Курица, запеченная в чесноке

Курица, запеченная в чесноке

Курица – 1 шт.

весом 3 кг

Чеснок –

4 головки

Масло сливочное –

1 ст. ложка

Масло

растительное –

2 ст. ложки

Вино белое сухое –

350 мл

**Розмарин сушеный
молотый**

**Перец черный
молотый**

Соль

1 Курицу хорошенько промойте и обсушите. Натрите солью и перцем.

2 В жаропрочной кастрюле разогрейте сливочное и растительное масло. Положите курицу и жарьте с двух сторон до золотистой корочки.

3 Затем выньте курицу из кастрюли. Положите очищенные зубчики чеснока, посыпьте розмарином и жарьте 5 минут. Верните курицу, влейте вино и вновь посыпьте розмарином. Тушите на слабом огне до закипания.



4 Накройте кастрюлю фольгой и крышкой. Поставьте в духовку, разогретую до 190°, и запекайте в течение 3 часов.

5 Затем снимите с кастрюли крышку и фольгу, увеличьте нагрев духовки до 220° и готовьте курицу еще 10 минут. ■

Вешенки в чесночном маринаде



1 С грибных ножек срежьте твердую часть. При необходимости промойте вешенки, но лучше этого не делать.

2 Чеснок и петрушку мелко порубите и перемешайте.

3 Партиями жарьте вешенки на глубокой сковороде, разогретой с растительным маслом, до золотистого цвета.

4 Готовые грибы перекладывайте на блюдо. Каждый слой щедро посыпайте солью, перцем и чесноком с зеленью и поливайте уксусом.

5 Подавайте вешенки горячими как гарнир или холодными в качестве закуски. ■

**Вешенки
в чесночном
маринаде**

Вешенки свежие –

500 г

Чеснок –

2–3 зубчика

Петрушка –

1 пучок

Уксус винный –

50 мл

Масло

растительное

Перец черный

молотый

Соль

Свинина с чесночными стрелками

**Свинина – 300 г
Чесночные стрелки – 150 г
Масло растительное
Перец душистый молотый
Кориандр молотый
Соль**

Свинина с чесночными стрелками



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

1 Чесночные стрелки промойте, обсушите и крупно нарежьте. Положите на сковороду,

разогретую с маслом, посолите и обжарьте.

2 Свинину нарежьте, приправьте солью,

перцем и кориандром. Обжарьте на масле.

3 Переложите мясо и чесночные стрелки

в форму для запекания, смазанную маслом. Готовьте при 190° в течение 40 минут. ■

Суп-пюре с чесноком



1 Чеснок очистите, положите в глубокий сотейник с разогретым топленым маслом и жарьте до мягкости.

2 Добавьте в сотейник бульон, мускатный орех, соль и перец. Варите в течение 15 минут.

3 Получившийся суп прощедите. Чеснок протрите через сито.

4 Желтки взбейте с оливковым маслом. Тонкой струйкой, непрерывно помешивая, влейте половину горячего супа. Получившуюся массу перелейте в суп, добавьте чесночное пюре и нагрейте (до кипения не доводите).

5 При подаче разложите по тарелкам лом-

Суп-пюре с чесноком

**Масло сливочное топленое – 2 ст. ложки
Чеснок – 4 головки
Бульон мясной – 2 л
Желтки яичные – 4 шт.
Масло оливковое – 3 ст. ложки
Хлеб белый для подачи
Пармезан для подачи
Орех мускатный молотый
Перец черный молотый
Соль**

тики хлеба, залейте супом и посыпьте тертым пармезаном. ■

Говядина,
тушенная
с грушами

Мякоть
говядины – 1 кг
Груши – 6 шт.
Лук белый
салатный –
1 головка
Чеснок – 2 головки
Цедра 1 лимона
тертая
Вино белое сухое –
2 стакана
Масло оливковое
Лук жемчужный
маринованный по
желанию
Лавровый лист –
1 шт.
Тимьян сушеный
Перец душистый
горошком
Гвоздика
Перец черный
молотый
Соль



Говядина, тушенная с грушами

1 Мясо нарежьте крупными кусочками, поперчите и обжарьте в сотейнике с разогретым маслом.
2 Затем выньте мясо из сотейника, положите нарезанный тонкими кольцами лук, очищенные зуб-

чики чеснока, цедру и тимьян. Жарьте, помешивая, в течение 5 минут.

3 Влейте вино, доведите до кипения и варите на слабом огне в течение 5 минут.
4 Верните в сотейник жареное мясо.

Добавьте нарезанные толстыми ломтиками груши, лавровый лист, душистый перец и гвоздику. Влейте воду (столько, чтобы жидкость покрывала ингредиенты в сотейнике на три четверти высоты).

5 Тушите под крышкой на слабом огне в течение 2 часов, каждые 30 минут перемешивайте.
6 Готовое мясо посолите и выложите на блюдо. По желанию украсьте жемчужным луком. ■



Пирожки с фетой и печеным чесноком

Мука – 2,5 стакана

Масло

сливочное – 250 г

Вода – 2 ст. ложки

Молоко – 1 стакан

Желток яичный –

1 шт.

Розмарин сушеный молотый

Соль

Для начинки:

Сыр фета – 100 г

Картофель – 300 г

Чеснок – 1 головка

Розмарин сушеный молотый

Масло оливковое –

3 ст. ложки

Цедра лимона

тертая – щепотка

Перец черный молотый

Соль

Пирожки с фетой и печеным чесноком

1 Муку, сливочное масло, соль и розмарин перемешайте в блендере. Добавьте воду и быстро замесите тесто. Скатайте в шар, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30 минут.

2 Для начинки головку чеснока, не очищая, разберите на зубчики. Положите на противень, застеленный фольгой, по-

сыпьте розмарином и сбрызните маслом. Края фольги заверните, чтобы получился плотно закрытый конверт. Запекайте чеснок 30 минут при 180°. Готовый чеснок выдавите из кожицы и разотрите в пюре.

3 Картофель варите в мундире в течение 20 минут, затем остудите, очистите и нарежьте мелкими кубиками.

4 Перемешайте картофель и чеснок. Добавьте цедру, фету, соль и перец. Сбрызните маслом и вновь перемешайте.

5 Охлажденное тесто разделите на 2 части. Каждую раскатайте в пласт толщиной 3 мм, вырежьте кружки диаметром 15 см. На половину одного кружка теста положите 2 ст. ложки начинки. Свободную половину

кружка смажьте желтком, взбитым с молоком, и накройте ею начинку. Защищите края. Повторите с оставшимися кружками и начинкой.

6 Переложите пирожки на противень, застеленный пекарской бумагой. Смажьте желтком, взбитым с молоком, и уберите в холодильник на 30 минут. Выпекайте 30 минут при 180°. ■

Картофель, запеченный в чесночном масле



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

1 Чеснок очистите, порубите и перемешайте с маслом, солью и перцем.

2 Картофель тщательно промойте, обсушите и положите в чесночное масло. Хорошенько перемешайте, чтобы все клубни равномерно покрылись маслом.

3 Переложите картофель на противень, застеленный фольгой. Полейте чесночным маслом. Запекайте в течение 25–30 минут при 200°. ■

Картофель, запеченный в чесночном масле

Картофель – 8 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Масло – растительное – 4 ст. ложки

Перец черный молотый – 0,5 ч. ложки

Соль – 0,5 ч. ложки

Ароматная буженина

1 Мясо очистите от пленок, промойте и обсушите. Натрите солью и перцем.

2 Чеснок и имбирь порубите и перемешайте с горчицей и розмарином. Смажьте полученной смесью мяса. Переложите в пакет, завяжите и уберите в холодильник на ночь.

3 Затем выньте мясо из пакета и заверните в несколько слоев фольги. Запекайте в разогретой до 200° духовке в течение 1 часа 20 минут. Если вы возьмете кусок большего размера, то рассчитайте время приготовления следующим образом: 20 минут плюс по 20 минут на каждые 500 г мяса. ■



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Ароматная буженина

Окорок свиной –
1,5 кг
Горчица дижонская –
2 ч. ложки
Корень имбиря свежий –
2 см
Чеснок – 4 зубчика
Розмарин сушеный молотый –
1 ч. ложка
Перец черный молотый
Соль

Картофельные котлетки с чесноком



- 1 Укроп порубите. Чеснок пропустите через пресс.
- 2 Картофельное пюре разомните вилкой, добавьте 1 яйцо, чеснок и зелень. Посолите, поперчите и перемешайте.
- 3 Из подготовленной массы сформируйте котлетки. Обмакните каждую в оставшееся яйцо, взбитое вилкой. Затем запанируйте в сухарях.
- 4 Жарьте котлетки на разогретом масле с двух сторон до золотистой корочки. ■

Картофельные котлетки с чесноком

Картофельное пюре – 600 г
Яйца – 2 шт.
Чеснок – 2–3 зубчика
Укроп – 1 пучок
Панировочные сухари
Масло растительное
Перец черный молотый
Соль

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Креветки с чесноком

Креветки с чесноком

Креветки очищенные свежие – 500 г
Чеснок – 6 зубчиков
Масло оливковое – 1–2 ст. ложки
Лимон для подачи
Перец красный молотый
Паприка молотая
Принадлежности «Прованская трава»
Соль

- 1 Чеснок нарежьте тонкими пластинами.
- 2 На глубокой сковороде разогрейте оливковое масло. Положите нарезанный чеснок, посыпьте перцем и паприкой.
- 3 Жарьте чеснок, помешивая, в течение 2 минут (до светло-золотистого цвета).
- 4 Добавьте на сковороду креветок, посолите, поперчите и приправьте прованскими травами. Перемешайте и жарьте до готовности креветок. Кстати, вы можете взять для блюда варено-мороженые креветки, предварительно отварив их в подсоленной воде.
- 5 Подавайте, украсив ломтиками лимона. ■



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Кундюмы

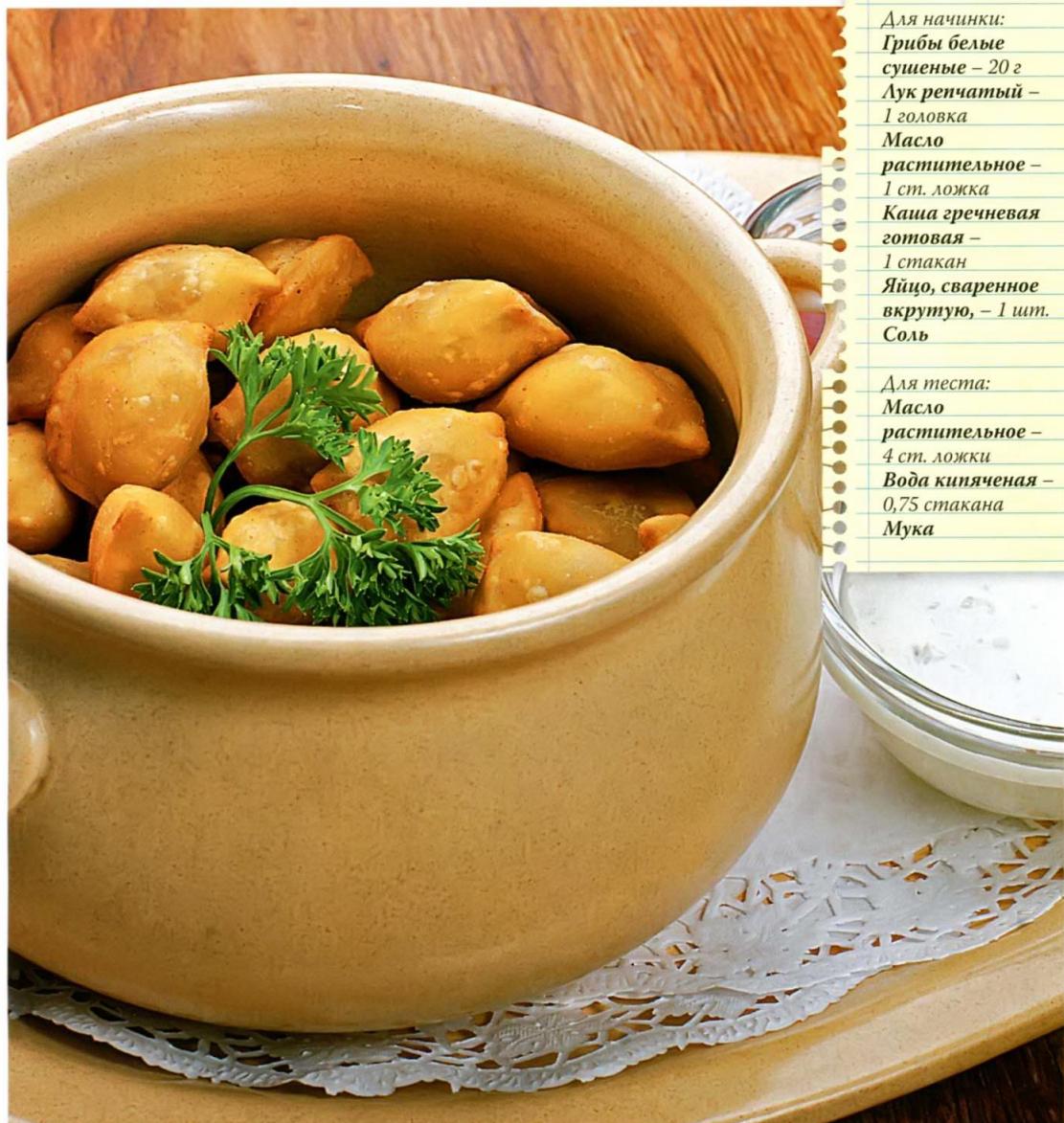
1 Грибы варите до готовности, затем порубите. Лук очистите и также порубите. Спассеруйте лук и грибы на разогретом масле. Добавьте гречневую кашу и рубленое яйцо, посолите и перемешайте.

2 Для теста масло смешайте с кипятком. Всыпьте муку (стол-

ко, чтобы получилось эластичное тесто). Раскатайте тесто в тонкий пласт. При помощи стакана или формы для печенья вырежьте кружочки. **3** В центр каждого кружка положите немного начинки и защипните края. **4** Выложите кундюмы на смазанный маслом

противень. Готовьте при 180° в течение 15 минут.

5 Затем переложите кундюмы в глиняный горшок, залейте горячим бульоном, добавьте сметану, лавровый лист, перец и очищенный чеснок. Накройте крышкой и запекайте в духовке еще 15 минут. ■



Кундюмы

Бульон грибной –
0,5 л
Сметана –
1 стакан
Лавровый лист –
3 шт.
Перец черный горошком –
5 шт.
Чеснок – 4 зубчика
Масло сливочное для смазывания противня

Для начинки:
Грибы белые сушеные – 20 г
Лук репчатый –
1 головка
Масло растительное –
1 ст. ложка
Каша гречневая готовая –
1 стакан
Яйцо, сваренное вскрутыю, – 1 шт.
Соль

Для теста:
Масло растительное –
4 ст. ложки
Вода кипяченая –
0,75 стакана
Мука



Запеченный чеснок

1 С головок чеснока снимите верхний слой шелухи. Затем срежьте верхушки, чтобы стали видны зубчики.

2 Переложите головки чеснока на лист фольги. Каждую полейте маслом, посыпьте солью и приправой.

3 Заверните края фольги, так чтобы получился плотно закрытый конверт. Переложите на решетку разогретой до 200° духовки и запекайте 35–40 минут.

4 Можно сразу подавать запеченный чеснок

на стол как оригинальное дополнение к гарниру. А можно выдавить из головок чесночную мякоть и использовать ее в качестве намазки на поджаренный хлеб или добавить в картофельное пюре. ■

Запеченный чеснок

**Чеснок – 4 головки
Масло оливковое – 4 ч. ложки
Приправа «Прованские травы»
Соль морская**

Запеканка из тертого картофеля с сыром и чесноком

Картофель –

6 шт.

Яйца – 2 шт.

Чеснок –

2–3 зубчика

Майонез –

3–4 ст. ложки

Сыр средней твердости – 100 г

Укроп сушеный молотый –

1 ст. ложка

Масло сливочное для смазывания форм

Перец черный молотый

Соль

Запеканка из тертого картофеля с сыром и чесноком

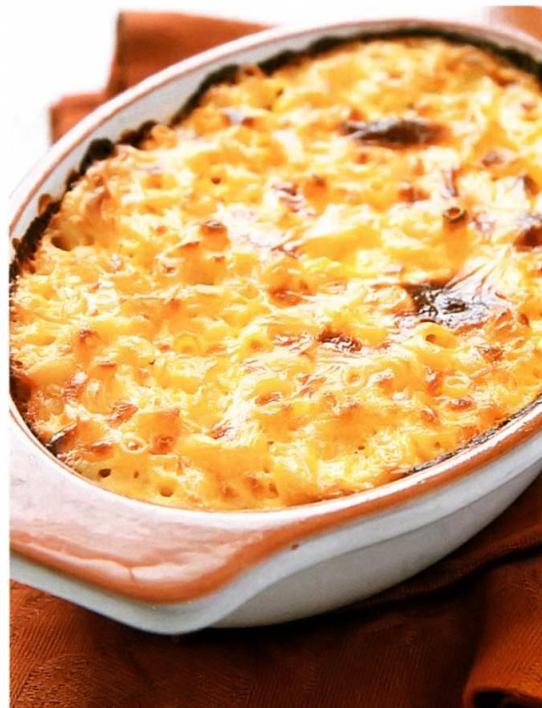
пом и 1 яйцом и отставьте.

2 Чеснок пропустите через пресс и перемешайте с майонезом, оставшимися сыром и яйцом.

3 Картофель очистите, натрите на крупной терке и отожмите. Добавьте к сырно-чесночной массе, посолите, поперчите и перемешайте.

4 Выложите картофель в форму для запекания, смазанную маслом. Равномерно покройте отложенной сырно-укропной смесью.

5 Запекайте при 180° в течение 40 минут. ■



1 Сыр натрите на мелкой терке, половину полученной массы перемешайте с укро-

Спагетти с помидорами и чесноком



1 Спагетти варите в большом количестве подсоленной воды до готовности, затем откиньте на дуршлаг, заправьте сливочным

маслом и перемешайте с базиликом.

2 Чеснок порубите. Помидоры нарежьте дольками. Жарьте чеснок на разогретом

растительном масле 2 минуты. Добавьте помидоры и готовьте, помешивая, 7 минут. **3** Выложите спагетти на блюдо, сверху по-

Спагетти с помидорами и чесноком

Спагетти – 200 г

Чеснок – 2 зубчика

+ для украшения

Помидоры черри –

6 шт.

Масло сливочное –

2 ст. ложки

Масло

растительное –

1 ст. ложка

Базилик рубленый –

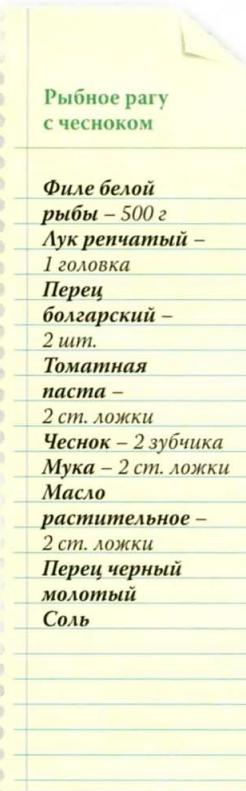
2 ст. ложки + для

украшения

Соль

местите жареные помидоры. Украсьте целями зубчиками чеснока и веточками базилика. Сразу же подавайте. ■

Чесночные гренки с соусом



Рыбное рагу с чесноком

- 1 Филе нарежьте небольшими кусочками. Посолите и поперчите. Запанируйте в муке и обжарьте на разогретом масле.
- 2 Отдельно спассеруйте на разогретом масле лук, нарезанный тонкими полукольцами. Добавьте перец, нарезанный соломкой, и томатную пасту. Перемешайте и жарьте 15 минут.
- 3 Чеснок пропустите через пресс и разотрите с солью.
- 4 Влейте на сковороду с луком немного воды и доведите до кипения. Положите рыбку и чеснок. Тушите до готовности рыбы. ■

1 Буханку сначала нарежьте ломтиками, затем брусками.

2 На сковороде разогрейте масло, положите бруски хлеба и жарьте со всех сторон до золотистого цвета.

3 Чеснок пропустите через пресс. Хорошенько натрите чесночной массой бруски хлеба.

4 Для соуса чеснок пропустите через пресс и разотрите с солью. Добавьте масло и воду и вновь хорошенько разотрите. Получится масса, напоминающая сметану.

5 Ешьте подготовленные гренки, окунав в чесночный соус. ■

Чесночные гренки с соусом

Хлеб бородинский свежий – 1 буханка
Масло сливочное – 50 г
Чеснок – 4 зубчика

Для соуса:
Чеснок – 4 зубчика
Масло растительное – 1 ст. ложка
Вода кипяченая – 2 ст. ложки
Соль – щепотка



Курица с корицей и чесноком

Курица с корицей и чесноком

Курица – 1 шт.
Апельсин – 1 шт.
Чеснок – 4 зубчика
Сок 1 апельсина
Соевый соус –
 3 ст. ложки
Масло оливковое –
 2 ст. ложки
Корица молотая –
 1 ч. ложка
Анис – 4 звездочки
Корень имбиря
свежий тертый –
 2 см
Перец черный
молотый
Соль

- 1 Курицу промойте, обсушите и разделайте на кусочки.
- 2 Чеснок очистите и пропустите через пресс.
- 3 Апельсиновый сок перемешайте с оливковым маслом, сое-
- вым соусом, имбирем, чесноком, корицей, анисом, солью и перцем.
- 4 Положите в подготовленный маринад кусочки курицы и уберите в холодильник на ночь.
- 5 Апельсин очистите и нарежьте небольшими кусочками.
- 6 Переложите курицу в форму для запекания. Добавьте кусочки апельсина. Запекайте при 220° до готовности. ■





Зимние напитки

ТЕКСТ: ЕЛЕНА ИСТОМИНА

Зимой питье никто не отменял! Дневная норма – 1,5 л жидкости, причем около литра – это чистая вода. Остальное – травяные чаи, ягодные настои, морсы, соки, компоты, супы (их тоже берем в расчет) и поменьше алкоголя. Почему?

Mорозный воздух сухой, а это главный фактор обезвоживания организма. В помещениях ситуация с влажностью не лучше: воздух высушивают батареи и кондиционеры. В итоге организм теряет влаги в 2–4 раза больше обычного. А при недостат-

ке жидкости кровь становится густой и вязкой и движется гораздо медленнее, чаще наваливаются усталость и сонливость, сохнет кожа, появляются проблемы с пищеварением, становятся ломкими кости.

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА

Здоровое питание в зимний период требует своевременной

компенсации потери влаги. Если не поддерживать оптимальный уровень жидкости, организм окажется незащищенным перед различными инфекциями, перестанет справляться с возложенными на него функциями. Поэтому диетологи и врачи рекомендуют в первую очередь пить воду, причем не менее 1,5 л в день. Однако не за-

бывайте о том, что кипяченая вода не имеет ничего общего с естественным вариантом питья: ни одно живое существо, кроме человека, не пьет кипяченую воду. Отдавайте предпочтение воде минеральной, нейтрального вкуса, негазированной. Другие возможные варианты полезного зимнего питья: компоты и морсы из свежих и замороженных фруктов и ягод (брюслики, клюквы, черной смородины, слив, яблок). Очень полезны компоты из сухофруктов и сушеных ягод (изюма, чернослива, боярышника, кураги и т.д.).

НЕТ АЛКОГОЛЮ!

В зимнее время отмечают массу прекрасных праздников: Новый год, старый Новый год, Рождество, Крещение, День влюбленных, 23 Февраля. Каждый хочется встретить бокалом-другим шампанского, глинтвейна или чего-то посеребренее. Кроме того, бытует мнение, что алкоголь согревает. Но прежде чем пить алкоголь в холодное время, необходимо трезво оценить свои

- • •
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ПИТЬ ВОДУ В ПЕРИОД С 5 до 7 ЧАСОВ ДНЯ: ЭТО ВРЕМЯ АКТИВНОЙ РАБОТЫ**
- • •

силы, не забывая, что с морозом шутки плохи. Алкоголь быстро расширяет сосуды, заставляя организм излучать тепло в усиленном режиме. Все бы ничего, но ресурсы тела быстро заканчиваются, руки, ноги и шея мерзнут, а новые порции крепких напитков доводят ситуацию до критической – организм создает защиту в виде сильной усталости, его клонит в сон. А чем может закончиться сон на морозе, объяснять не нужно. Поэтому основной принцип составления любого алкогольного зимнего напитка (глинтвейна, грэга, тодди, глэгга, пунша) – согреть, а не опьянить!

ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА

- Если вы проводите много времени на улице, чтобы согреться, возмите за правило зимой носить с собой маленький термос с чаем (объемом 1–2 стакана). Известно, что черный чай содержит теофиллин, который способствует расширению сосудов и повышению температуры тела. Присутствующий в этом напитке кофеин стимулирует физическую и умственную работоспособность, снимает головную боль и усталость. Усилить полезные свойства черного чая можно, добавив в него черный перец на кончике ножа, мед, имбирь, лимон или корицу и кардамон.

Другой прекрасный согревающий напиток – горячий шоколад. По сравнению с плиточным, горячий жидккий шоколад полнее и быстрее усваивается организмом, надолго оставляя ощущение тепла и сытости. Есть у этого согревающего напитка и другие полезные свойства. Во-первых, он повышает настроение, а во-вторых, хорошо подавляет приступы кашля. ■

Больше пейте!

ХОРОШЕЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Начинайте день с обязательного стакана воды до завтрака. Это сразу же поможет пищеварительной системе избавиться от накопившихся отработанных веществ. Вода размягчает содержимое кишечника и обеспечивает его быстрое и безболезненное выведение.

ПИЩА ДЛЯ МОЗГА

Удивительно, но человеческий мозг во многом функционирует с помощью воды. А трудится он очень много: выделяет такое же количество электроэнергии, как лампочка мощностью 60 Вт. Давайте своему мозгу достаточно воды, чтобы поддерживать его работу на высоком уровне.

ЗДОРОВЫЕ КОСТИ

Многим известно, что организм на 80% состоит из воды. Но не все знают, что на 50% из воды состоят кости. Для того чтобы их клетки росли и были здоровыми, нужна вода. Это хороший аргумент выпить лишний стакан воды, ведь никто не хочет иметь проблемы с костями.

ОБЛЕГЧЕНИЕ ИЖОГИ

Ижога – один из признаков обезвоживания. Она появляется из-за серьезной нехватки воды в верхней части желудочно-кишечного тракта. Стакан воды вместо таблеток – и проблема может быть решена. Этим же способом можно проводить профилактику язвы желудка.





Вишневый пунш

1 Апельсины промойте и разрежьте пополам. Из 5 половинок выжмите сок. Оставшуюся половинку нарежьте кружками или дольками.

2 Замороженную вишню положите в большую миску.

3 Все специи высыпьте на сухую разогретую сковороду и прогревайте до появления

пряного запаха и тихого потрескивания. Это нужно для того, чтобы специи лучше отдали свой аромат.

4 Залейте специи водой, добавьте сахар и доведите до кипения на слабом огне. Постоянно помешивая, прогревайте смесь до полного растворения сахара. Затем процедите через сито и сразу же вылейте на вишню, чтобы ягоды оттали и пустили сок.

5 Влейте в вишню «Спрайт», апельсиновый и вишневый сок. Положите дольки апельсина, перемешайте и подавайте.

6 Кстати, в рецепте можно заменить вишню клюквой, а вишневый сок – клюквенным морсом. ■

Вишневый пунш

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| <i>Апельсины –</i> | <i>3 шт.</i> |
| <i>Вишня</i> | <i>замороженная –</i> |
| | <i>200 г</i> |
| <i>Сок вишневый –</i> | <i>600 мл</i> |
| <i>«Спрайт» –</i> | <i>300 мл</i> |
| <i>Корица –</i> | <i>2 палочки</i> |
| <i>Кардамон –</i> | <i>2 бутона</i> |
| <i>Анис – 1 звездочка</i> | |
| <i>Гвоздика –</i> | <i>2 бутона</i> |
| <i>Вода – 100 мл</i> | |
| <i>Сахар – 30 г</i> | |

Новогодний коктейль с клюквой и специями

1 В кастрюлю влейте клюквенный морс, добавьте очищенный имбирь, корицу и анис. Доведите до кипения и варите 1 час. Затем

остудите, процедите и поставьте в холодильник на 2 часа.

2 В кружки налейте по 2 ст. ложки охлажденного клюквенно-

го сиропа, 1 ч. ложке коньяка и 0,5 стакана вина. По желанию украсьте свежей клюквой или другими ягодами. ■



Новогодний коктейль с клюквой и специями

- Морс клюквенный** – 2 л
- Корень имбиря свежий** – 8 см
- Корица** – 2 палочки
- Анис** – 2 звездочки
- Коньяк** – 0,3 стакана
- Вино игристое сухое** – 8 стаканов
- Клюква свежая по желанию** – горсть

Пряный цитрусовый грог

1 Цедру положите в кастрюлю с толстым дном. Залейте 3 ст. ложками рома и нагрейте на среднем огне (до кипения не доводите). Затем аккуратно подожгите

и фламбируйте в течение 15 секунд.

2 Влейте в кастрюлю с цедрой оба вида сока, воду и оставшийся ром. Вновь нагрейте до начала кипения, но не кипятите.

3 Снимите кастрюлю с огня. Положите перец и гвоздику. Перемешайте.

4 Разлейте горячий грог по жаропрочным стаканам и подавайте на стол. ■

Пряный цитрусовый грог

Сок

апельсиновый – 400 мл

Сок лимонный – 100 мл

Цедра лимона
мертвая –

3 ст. ложки

Ром белый – 250 мл

Вода – 250 мл

Перец черный
горошком –

1 ч. ложка

Гвоздика –

1 ч. ложка





Яблочный сидр

1 Яблоки промойте и обсушите. Острым ножом и ложкой аккуратно вырежьте у каждого яблока сердцевину, чтобы получилось подобие чашечек. Сбрызните яблоки лимонным соком, чтобы они не потемнели.

2 В кастрюлю положите сердцевины

яблок и нарезанный кусочками апельсин.

3 Всыпьте сахар, корицу, мускатный орех, гвоздику и перец. Залейте водой, так чтобы жидкость покрывала содержимое кастрюли.

4 Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите под

крышкой в течение 2 часов, периодически помешивая.

5 Разомните содержимое кастрюли в пюре и процедите.

6 Остудите подготовленный сидр до комнатной температуры, разлейте по яблочным «чашечкам» и подавайте на стол. ■

Яблочный сидр

- Яблоки – 12 шт.
- Апельсин – 1 шт.
- Сахар
- коричневый – 0,5 стакана
- Корица – 2 палочки
- Орех мускатный молотый – 0,5 ст. ложки
- Гвоздика – 0,5 ст. ложки
- Перец черный горошком – 0,5 ч. ложки
- Сок лимонный



Глёт

1 В небольшую кастрюлю налейте 0,5 стакана вина. Добавьте корицу, гвоздику и кардамон. Варите под крышкой на слабом огне 30 минут.

Затем остудите и поставьте в холодильник на ночь. Охлажденный экстракт процедите.
2 Оставшееся вино слегка подогрейте (до 60°). Влейте вин-

ный экстракт, добавьте изюм, миндаль и коричневый сахар. Перемешайте и разлейте по стаканам. По желанию добавьте в каждый по кружочку апельсина. ■

Глёт

- Вино красное сухое – 750 мл
- Корица – 2 палочки
- Гвоздика – 2 бутона
- Кардамон – 4 бутона
- Изюм – 0,25 стакана
- Миндаль – 0,25 стакана
- Сахар коричневый Апельсин по желанию



Рождественский эгг-ног

1 Яйца взбейте с сахаром в легкую пену. Добавьте сливки и молоко, перемешивайте до полного растворения сахара.

2 Прогревайте яично-молочную смесь на

среднем огне, периодически помешивая, пока масса не начнет густеть (20 минут). Затем снимите с огня, добавьте ром, бренди и ванильный сахар. Перемешайте.

3 Когда напиток остывает, поставьте его в холодильник на 8 часов.

4 Разлейте эгг-ног по стаканам. По желанию посыпьте молотым мускатным орехом. ■

Рождественский эгг-ног

- Яйца – 6 шт.
- Сахар – 0,75 стакана
- Сливки – 2 стакана
- Молоко – 2 стакана
- Ром – 0,25 стакана
- Бренди – 1 стакан
- Ванильный сахар – 20–30 г
- Орех мускатный по желанию



Сбитень зимний

1 Сахар разведите стаканом воды и доведите до кипения.
2 Добавьте разведененный в стакане воды мед и слегка прогрейте.

3 В оставшуюся воду положите пряности. Доведите до кипения и варите в течение 15–20 минут. Затем снимите с плиты и оставьте на 10 минут.

4 Настоявшийся пряный отвар процедите. Влейте медово-сахарную смесь, перемешайте и разлейте по стаканам или кружкам. ■

Сбитень зимний

- | |
|-----------------------------|
| Мед – 150 г |
| Сахар – |
| 4 ст. ложки |
| Вода – 1,5–2 л |
| Гвоздика – |
| 2 бутона |
| Перец черный горошком – |
| 5–6 шт. |
| Имбирь молотый – щепотка |
| Корица молотая – 1 ч. ложка |
| Мята сушеная – 2 ч. ложки |

Коктейль с киви

1 Киви очистите от кожицы, нарежьте небольшими кусочками и измельчите в блендере до однородности.

2 В банке с крышкой соедините все виды сока и лед. Встряхните.

3 Разложите пюре из киви по стаканам и за-

лейте смесью из банки. Перемешайте и подавайте на стол, украсив стаканы ломтиками киви. ■

Коктейль с киви

Киви – 2 шт. +
ломтики киви для подачи

Сок яблочный – 100 мл

Сок ананасовый – 100 мл

Сок виноградный (светлый) – 50 мл

Колотый лед



Ананасы в пузырьках

1 Ананасы откиньте на дуршлаг. Стекший сироп перемешайте с виноградным соком.

2 Бокалы наполовину наполните вином. Затем налейте сироп с соком.

3 Подавайте коктейль, положив в бокалы дольки ананаса и кубики льда. ■



Ананасы в пузырьках

Вино игристое
полусухое –
1 бутылка
Ананасы
консервирован-
ные – 1 банка
(750 мл)
Сок виноградный
(светлый) – 200 мл
Кубики льда

Бананово-шоколадный напиток

- 1 Шоколад поломайте на кусочки.
- 2 Очищенные бананы мелко нарежьте.
- 3 Молоко доведите до кипения в небольшой кастрюле. Положи-
- те бананы и шоколад. Когда шоколад немногого растает, снимите кастрюлю с огня.
- 4 Взбейте молоко с шоколадом погружным блендером.
- 5 Готовый напиток разлейте по стаканам, по желанию украсьте взбитыми сливками. Посыпьте корицей и ванильным сахаром и подавайте. ■



Бананово-шоколадный напиток

Шоколад – 100 г
Бананы – 2 шт.
Молоко – 1 л
Корица молотая – щепотка
Ванильный сахар – щепотка
Взбитые сливки по желанию

Молочный напиток с инжиром

1 Инжир хорошоеньк промойте и обсушите.
2 Молоко налейте в сотейник, положите инжир и доведите до кипения. Варите в течение 3 минут.

3 Выньте инжир из сотейника и положите в блендер. Молоко слегка остудите.
4 Добавьте к инжиру мед и немного молока. Взбейте до одно-

родности. Затем влейте оставшееся молоко и вновь взбейте.

5 Разлейте напиток по чашкам и подавайте, посыпав корицей или орехами. ■

Молочный напиток с инжиром

Молоко – 300 мл
Инжир сушеный – 4 шт.
Мед – 1 ст. ложка
Корица молотая
или орехи грецкие рубленые





Глинтвейн с цитрусовыми

*Грейпфрут – 1 шт.
Апельсины – 3 шт.
Вино красное
полусладкое – 1 л
Ванильный сахар –
1 пакетик
Сахарная пудра –
5 ст. ложек
Корица молотая –
щепотка*

Глинтвейн с цитрусовыми

1 Фрукты промойте и разрежьте пополам. Из половинки грейпфрута и апельсина выжмите сок. Остальные половинки нарежьте маленькими кусочками.

2 Вино налейте в кастрюлю, поставьте на огонь и доведите до

кипения. Затем сразу же уменьшите огонь и подожгите вино, чтобы вышли пары алкоголя. Вино должно гореть 2–3 минуты.

3 Добавьте к вину грейпфрутовый и апельсиновый сок. Всыпьте ванильный сахар, сахарную пуд-

ру и корицу, хорошо перемешайте. Положите кусочки фруктов и прогревайте на самом слабом огне в течение часа.

4 Готовый глинтвейн разлейте по жаро-прочным бокалам или кружкам и подавайте на стол горячим. ■



Худеем к празднику



ТЕКСТ:
РИММА МОЙСЕНКО,
врач-диетолог,
физиотерапевт,
главный врач центра
эстетики и здоровья
«Риммарита», К. М. Н.

В новогодние праздники каждой хозяйке хочется не только поразить всех роскошным столом и гостеприимством, но и блеснуть своей изящной фигурой и новым нарядом.

Как правило, платье для встречи главной ночи года покупается заранее и непременно на размер меньше. Чтобы молния застегнулась, каждая хозяйка предполагает сесть на голодную диету. А после опасается уснуть за праздничным столом. Вы же понимаете, что на скромном предновогоднем

пайке нужно успеть сделать так много дел, что расслабиться не позволит себе ни один, особенно женский, организм. Но поверьте, после боя курантов натянутая улыбка на бледном измученном лице будет не лучшим вашим украшением. Поэтому мы предлагаем всем милым женщинам и замечательным мужчинам, желающим выглядеть на новогодние

праздники изящно и свежо, десятидневную программу питания, этакий десятидневный марафон.

Это отнюдь не голодное, а весьма сытное питание. Главное, что оно сбалансированное и дает возможность сбросить лишний вес только благодаря следованию всем рекомендациям, относящимся к данной диете. А уж резуль-

тат мы вам гарантируем. Платье застегнется, а свежее лицо, здоровый блеск в глазах и очаровательная улыбка будут чудесным дополнением к вашему великолепному настроению на протяжении всей новогодней ночи.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

- Планируйте свой день накануне таким образом, чтобы питание не отклонялось от рекомендуемого (см. таблицу на с. 60).
- Постарайтесь ежедневно принимать пищу в одни и те же часы.
- Не пропускайте приемы пищи.
- В течение дня выпивайте 2,5 л жидкости (мелкими глотками). Отдавайте предпочтение только чистой воде, а также рекомендуемым настоям трав. Соки подходят только натуральные и свежевыжатые.
- Каждое утро выпивайте по 2 стакана чистой воды комнатной температуры, произнося тост во имя своего здоровья (или репетируйте свой новогодний тост). И не забудьте сделать легкую утреннюю за-

ВО ВРЕМЯ ДИЕТЫ, ДА И ВООБЩЕ ВСЕГДА, ЕШЬТЕ МЕДЛЕННО, ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ПРОДУКТЫ

рядку! А вот после 19:00 постарайтесь пить не более 200 мл рекомендуемой жидкости.

- Советуем 2 раза в день принимать напиток «Гидромель». Чтобы его приготовить, перемешайте сок 0,5–1 лимона, 1 ч. ложку меда и 1 стакан воды. Выпивайте «Гидромель» через 30 минут после завтрака или обеда. Напиток даст вам энергию на весь день, а главное, поможет эффективно переваривать еду.
- По возможности откажитесь от кофе и крепкого чая.
- Не стремитесь достичь чувства полного насыщения. Выходите из-за стола налегке, чувство сытости наступает немного позднее.

- Всю пищу готовьте на пару или варите (без соли).
- Растительное масло добавляйте непосредственно в уже готовое блюдо.
- Съедаемый за раз объем пищи должен составлять 250–300 г.
- Если данное питание покажется кому-то голодным, прежде всего это относится к мужчинам и молодежи, то на протяжении всех 10 дней добавляйте к каждому приему пищи по 100 г свежих зеленых овощей и зелени.
- Если вы почувствуете резкую слабость и недомогание, то выпейте горячего чая или медленно рассосите 1 ч. ложку меда. В процессе детоксикации возможны редкие эпизоды гипогликемии.
- Постарайтесь раньше ложиться спать, особенно если вы заинтересованы в снижении веса. Знайте: жир активно расщепляется ночью. С 24:00 до 3:00 липолиз (процесс расщепления жиров) протекает идеально.
- Будьте уверены: все, что вы делаете, вы делаете во имя своей красоты! ■

Застолье без лишних килограммов

ВО ВСЕОРУЖИИ!

Новогодний ужин – дело позднее. Конечно, идеально было бы начать его пораньше, а бой курантов встретить запуском фейерверков и танцами. Но если не получится, то не отказывайте себе в легком обеде. На голодный желудок вы съедите на празднике гораздо больше!

ПРАВИЛЬНЫЙ НАРЯД

Для того чтобы сброшенные килограммы не вернулись после новогоднего ужина, не садитесь за праздничный стол в слишком свободной одежде. Ремень на брюках или пояс на платье подскажут, когда стоит сделать перерыв в поглощении вкуснейших яств.

ДУША КОМПАНИИ

От активного потребления пищи можно отвлечься – например, помочь хозяйке накрыть на стол. Если вы и так весь год постоянно наряжаете на стол, то придумайте другое занятие. Развлеките гостей интересными историями или забавными историями, устройте фотосъемку или спойте романс.

ВСЕ ВИЖУ!

Положите на тарелку сразу все, что собираетесь отведать (по 1 ст. ложке). Наличие горки не приветствуется! Вы сможете контролировать количество потребляемой пищи, а соседи по столу не будут думать, что вы голодаете, и подкладывать на вашу тарелку разнообразные деликатесы.





ПРЕТОКС-ДИЕТА. Рацион на 10 предновогодних дней

1-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК

- 250 г геркулесовой каши, сваренной на воде, с добавлением 2 шт. чернослива и 5–6 ягод изюма
- 200 г яблочно-сельдерейового сока

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

- 250 г салата из отварной свеклы с грецкими орехами и зеленью
- 1 хлебец ржаной с отрубями

2-Й ДЕНЬ

- 200 г гречневой каши
- 200 г свежевыжатого грейпфрутового сока с долькой свеклы и лимона

- 1 яблоко, запеченное с 1 ч. ложкой меда и посыпанное 1 ч. ложкой ореховой крошки

3-Й ДЕНЬ

- 1 гренка из черного хлеба с помидором
- 150 г творога 0–2%-ной жирности с 30 г зелени

- 3 грецких ореха
- 3 шт. размоченной кураги
- ромашковый чай (травяной)

4-Й ДЕНЬ

- 1,5 кг яблок свежих или запеченные (ешьте небольшими порциями до 19:00)
- 1 яйцо, сваренное вкрутую, и 1 свежий огурец

- 200 г салата из 3–4 шт. чернослива, свеклы и грецких орехов

5-Й ДЕНЬ

- геркулесовая каша, сваренная на воде, с добавлением 2 шт. чернослива и 5–6 ягод изюма
- яблочно-сельдерейовый сок

- 200 г салата из тертой моркови с яблоком и грецкими орехами

6-Й ДЕНЬ

- 200 г гречневой каши

- 150 г творога 0–2%-ной жирности

7-Й ДЕНЬ

- 200 г яблочно-сельдерейового сока

- травяной чай

8-Й ДЕНЬ

- 1 гренка из черного хлеба с помидором
- 150 г творога 0–2%-ной жирности с зеленью

- 1 груша жесткая

9-Й ДЕНЬ

- 200 г овсяной каши, сваренной на воде, с 1 ч. ложкой меда и грецкими орехами
- 150 г сока из грейпфрута, сельдерея и лимона или травяной чай

- салат из свежих огурцов с зеленью и йогуртом

10-Й ДЕНЬ

- 200 г творога 0–2%-ной жирности

- 1 грейпфрут

ОБЕД

- 100 г картофеля, запеченного в мундире
- 100 г овощей и зелени
- 1 ч. ложка растительного масла для заправки
- 100 г бурого риса вареного
- 200 г овощей (кабачок, зеленый горошек, морковь, зелень)
- 1 ч. ложка растительного масла для заправки
- 200 г филе индейки вареного или парового
- 200 г листового салата, заправленного лимонным соком и растительным маслом

ПОЛДНИК

- 1 груша жесткая
- 200 г йогурта 2%-ной жирности
- 1 яблоко
- 150 г овощей гриль (болгарский перец, цукини)

УЖИН

- 100 г рыбы паровой
- 200 г цветной капусты и брокколи
- 100 г рыбы припущеной с 50 г соуса тар-тар из нежирного йогурта и свежего огурца
- 200 г овощного салата с зеленью и 5 креветками, заправленного 1 ч. ложкой растительного масла

- суп-пюре из 3 видов капусты (брокколи, цветная, брюссельская или белокочанная)

- 150 г творога 0–2%-ной жирности

- 150 г гречки вареной с овощами (запеченными баклажанами, болгарским перцем) и зеленью

- 1 хлебец с отрубями

- 100 г мяса птицы или телятины вареной
- 200 г салата из зеленых овощей

- 1 грейпфрут или яблоко

- 100 г рыбы вареной или паровой
- 200 г овощного салата, заправленного 1 ч. ложкой растительного масла

- 200 г салата из огурца, салатных листьев, яйца и тунца, заправленного 1 ч. ложкой оливкового масла и лимонным соком

- 1 нектарин или груша

- 150 г салата из отварной тертой свеклы с черносливом, заправленного 3 ст. ложками нежирного йогурта

- 100 г пюре из брусники, клюквы

- 100 г филе курицы или индейки вареного или парового

- 1 яблоко зеленое

- 200 г баклажанов, запеченных в духовке, с соусом из нежирного йогурта с зеленью

- 200 г овощей паровых (брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль, кабачок)

- 250 г кефира 1%-ной жирности

- 100 г рыбы вареной или запеченной на гриле

- 250 г супа из шампиньонов, картофеля и зелени

- 200 г винегрета со свежим огурцом

- 200 г телятины вареной

- 1 груша жесткая

- 200 г голубцов с рисом и овощами

- листовая зелень, заправленная 1 ч. ложкой растительного масла

Зеленый салат с тунцом



- 1 Морковь очистите и вместе с огурцами и редисом нарежьте тонкими кружочками.
- 2 Из банок с тунцом слейте сок. Рыбу разомните вилкой.
- 3 Зелень тщательно промойте и обсушите, укроп мелко порубите, листья салата порвите руками.
- 4 Перемешайте подготовленные ингредиенты в большом салатнике.
- 5 Ингредиенты для заправки тщательно перемешайте.
- 6 Перед подачей полейте салат приготовленной заправкой или подавайте ее отдельно в соуснике. ■

Зеленый салат с тунцом

Тунец консервированный в собственном соку – 2 банки
Салат листовой – 1 кочан
Огурцы маленькие – 5–6 шт.
Морковь – 1 шт.
Редис – 1 пучок
Укроп – 1 пучок

Для заправки:
Сок лимонный – 4–5 ст. ложек
Масло оливковое – 2 ст. ложки

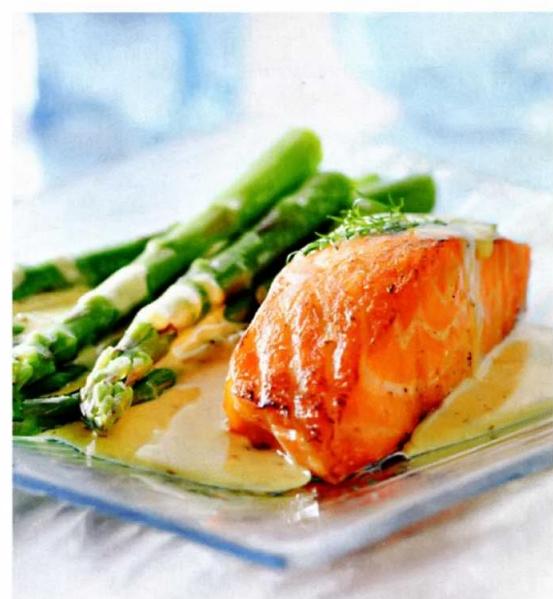
Семга, припущенная в вине

Семга, прищенная в вине

Стейк семги – 200 г
Бульон рыбный – 200 г
Вино белое полусладкое – 20 мл
Лук-шалот – 1 головка весом 30 г
Сливки (33%) – 70 мл
Лавровый лист – 1 шт.
Петрушка – 1 веточка
Специи по вкусу
Перец черный и красный горошком
Соль

Для подачи:
Икра красная
Дольки лимона

- 1 Лук, не очищая, разрежьте на 2 части и обжарьте только со стороны разреза.
- 2 Рыбный бульон налейте в глубокую сковороду, приправьте специями, добавьте лавровый лист, веточку петрушки, лук и вино. Доведите до кипения, положите стейк семги и варите до готовности.
- 3 Готовую семгу выньте, а в оставшийся бульон влейте сливки и, помешивая, варите до загустения соуса.
- 4 Подавайте семгу на новогодний стол, полив сливочным соусом и по желанию украсив



икрой и дольками лимона. Если вы сидите на диете, то ешьте

семгу без соуса, а при готовке не добавляйте соль и вино. ■



Вкусный подарок

Оригинальным и недорогим подарком к Новому году станет шоколадная открытка из белого или горького шоколада от «Конфаэль». Теплые пожелания, яркий новогодний дизайн и неповторимый вкус отличного бельгийского шоколада непременно оценят как взрослые, так и дети! ■



Благое дело

Мало кто знает, что жизнь величественных и красивых белых медведей находится в большой опасности. Всему виной браконьеры и глобальные изменения климата. На сегодняшний день в мире осталось около 25 тысяч особей, но их количество может резко сократиться. Привлечь внимание общественности к угрозе исчезновения белых медведей призван фотопроект «Поможем белым мишкам вместе!», организованный компанией Coca-Cola и Всемирным фондом дикой природы (WWF). Экспозиции талантливых фотографов с участием звезд российского шоу-бизнеса и спорта будут украшать третью линию ГУМа вот уже третий год подряд, с 29 ноября по 27 декабря 2012 года. Сделать пожертвование можно на сайте www.wwf.ru/belmed. ■

НА ПРИКАЗ РЕКЛАМЫ

Соус-чемпион

Впереди рождественские и новогодние праздники, и какие бы блюда ни стояли на вашем столе, соусы Haas придаст им пикантный, острый или нежный деликатный вкус. Все соусы Haas производятся в Европе из высококачественных ингредиентов, а вкусовые характеристики хрена со свеклой были по достоинству оценены участниками программы «Контрольная закупка», где Haas стал победителем программы. ■



Правильное печенье

Проблема завтраков и перекусов решена! С новым печеньем «Полезный завтрак» от кондитерской фабрики «Хлебный Спас» вы всегда сможете утолить голод и подзарядиться энергией. Печенье готовится из цельнозерновой муки, за счет которой организм получает клетчатку и пищевые волокна, необходимые для нормального функционирования кишечника. Аппетитное хрустящее печенье с медом и злаками или с молоком понравится едокам всех возрастов. А еще его очень удобно брать с собой, например в машину, на работу или в школу. ■





Запахи прочь!

Новые aqua – нейтрализаторы запахов от Breesal на водной основе не содержат газо-пропеллентов, что делает их более экологичными в применении. В коллекцию вошли четыре продукта: «Гранатовый коктейль», «Фруктовый пунш», «Освежающий микс» и «Яблочный фреш». Натуральные природные ароматы придаут уют вашему дому. Применение aqua-нейтрализаторов гарантирует легкое и эффективное избавление даже от самых стойких неприятных запахов – табака и пригоревшей пищи. При разработке новинки проводились исследования, в результате которых более 60% участников тестирования не почувствовали неприятного запаха после применения aqua-нейтрализаторов Breesal. ■

Раз, два и готово

Если вы цените свое время, хорошую кухню, натуральные продукты и легкость приготовления, то коллекция супов и вторых блюд «Готовые рецепты» от компании «Ярмарка» – для вас. Все необходимые ингредиенты находятся в одной пачке и смешаны в необходимых пропорциях – осталось только сварить! Окунитесь в прекрасный мир кулинарии, пробуйте национальные блюда разных стран, удивляйте своих родных и друзей новыми вкусами вместе с «Ярмаркой». ■



Поздравляем с открытием!

LG Electronics открыла фирменный магазин в центре Москвы в торговом центре «Лотте Плаза». Он выполнен в формате шоу-рума с возможностью демонстрации преимуществ бытовых устройств, поэтому здесь можно ознакомиться со всей линейкой техники LG для дома. Так, вниманию посетителей магазина представлены холодильники, стиральные и посудомоечные машины, кухонные приборы, пылесосы, встраиваемая техника, в основе которых лежат четыре ключевые технологии LG: линейный компрессор, прямой привод, технология сжатия пыли Kompressor и Lightwave. ■

Новая коллекция

Всем ценителям настоящего кофе Tchibo предлагает новую коллекцию Tchibo Privat Kaffee. В ней представлен кофе сорта арабика из разных регионов мира. У каждого вида кофе есть свой неповторимый вкус, передающий характерные особенности места его произрастания. Солнечные высоты Бразилии нашли свое отражение в кофе Tchibo Privat Kaffee Brazil Mild, который отличает легкий аромат и нежный ореховый букет, почти без кислинки, свойственной сорту арабика. А интенсивное экваториальное солнце и щедрые плодородные земли Восточной Африки родили кофе African Blue, который богат насыщенным вкусом с винной кислинкой и душистым ароматом лесных ягод и черной смородины. ■



В следующем номере журнала

12+

ПРИГОТОВЬ

читайте:



НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ БЕЛЬГИИ



НОВЫЙ
НОМЕР
В ПРОДАЖЕ
С 8 ЯНВАРЯ

БЛЮДА С ВКУСНЫМИ КОНСЕРВАМИ



РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВЛЮБЛЕННЫХ



ГОТОВИМ СЫТНЫЕ ЗАПЕКАНКИ

А также:

ДИЕТА ДЛЯ ВАС – РАЗГРУЗОЧНОЕ МЕНЮ

ПОДПИСТЬСЯ НА ЖУРНАЛ МОЖНО
ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ РФ!

ИНДЕКС
В КАТАЛОГЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ
«ПОЧТА РОССИИ»

10130

ВНИМАНИЕ!

В каталоге журнал размещается под названием
«Самая mini. ПРИГОТОВЬ».

Также можно подписаться через Интернет:

WWW.VIPISHI.RU



Наиболее полную информацию о всех возможных способах
подписки вы найдете на сайте www.konliga.ru