

ШКОЛА КУЛИНАРА

Лучшие рецепты наших читателей

№17 август 2012

70 ВКУСНЫХ
БЛЮД



калорийность
средняяколичество порций
6время приготовления
25 мин.Виктория БОНДАРЕВА,
г. Тверь

Сочные гамбургеры

ЧТО НУЖНО:

750 г постного говяжьего фарша, 1 пакет быстрорастворимого лукового супа, 6 круглых булочек для гамбургеров, растительное масло, листья салата, помидоры, болгарский перец и сладкий красный лук для подачи.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Тщательно смешайте говяжий фарш и порошок для лукового супа, хорошо вымесите в течение нескольких минут.
2. Сформуйте из фарша 6 круглых котлет.
3. Жарьте котлеты на растительном масле с двух сторон до готовности (примерно по 5 мин. с каждой стороны).

4. Каждую булочку разрежьте вдоль (но не до конца), на нижнюю часть уложите лист салата, сверху – котлету, сверху украсьте кусочками перца, помидора и лука.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Если вы следите за весом, используйте булочки из муки грубого помола.

Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 3 сентября.

Мы ждем ваши рецепты оригинальных блюд

Пришли нам письмо в редакцию или на электронную почту



Соус с кабачками

калорийность
низкая
количество порций
10
время приготовления
90 мин.

А.П. ЖАРИКОВА,
г. Новодвинск
Архангельской обл.

ЧТО НУЖНО:

1 кг кабачков, 1 кг помидоров, 1 кг болгарского перца, 400 г репчатого лука, 1 головка чеснока, небольшой пучок петрушки, 3 бутона гвоздики, 10 горошин душистого перца, 1/2 ч. л. кориццы, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. уксусной эссенции, 80 мл растительного масла.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Помидоры нарезать дольками и проварить до размягчения около 15 мин. Затем протереть через сито. Лук очистить, нарезать кубиками и обжарить, помешивая, на разогретом растительном масле до прозрачности. Кабачки и перец вымыть и обсушить. Стручки перца разрезать пополам, очистить от семян и плодоножек и нарезать мелкими кубиками. Кабачки также нарезать мелкими кубиками.

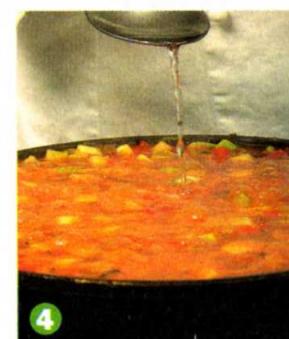
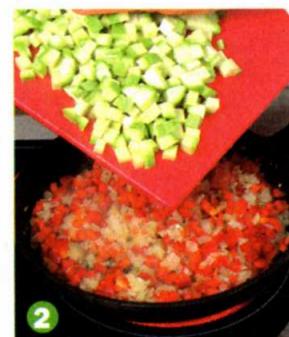
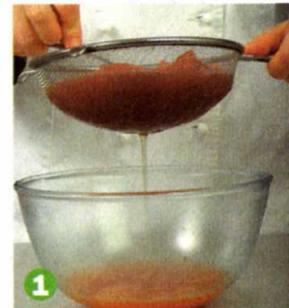
2. Кубики перца выложить к луку и обжарить, помешивая, в течение 2-3 мин. После этого добавить нарезанные кабачки и хорошо перемешать.

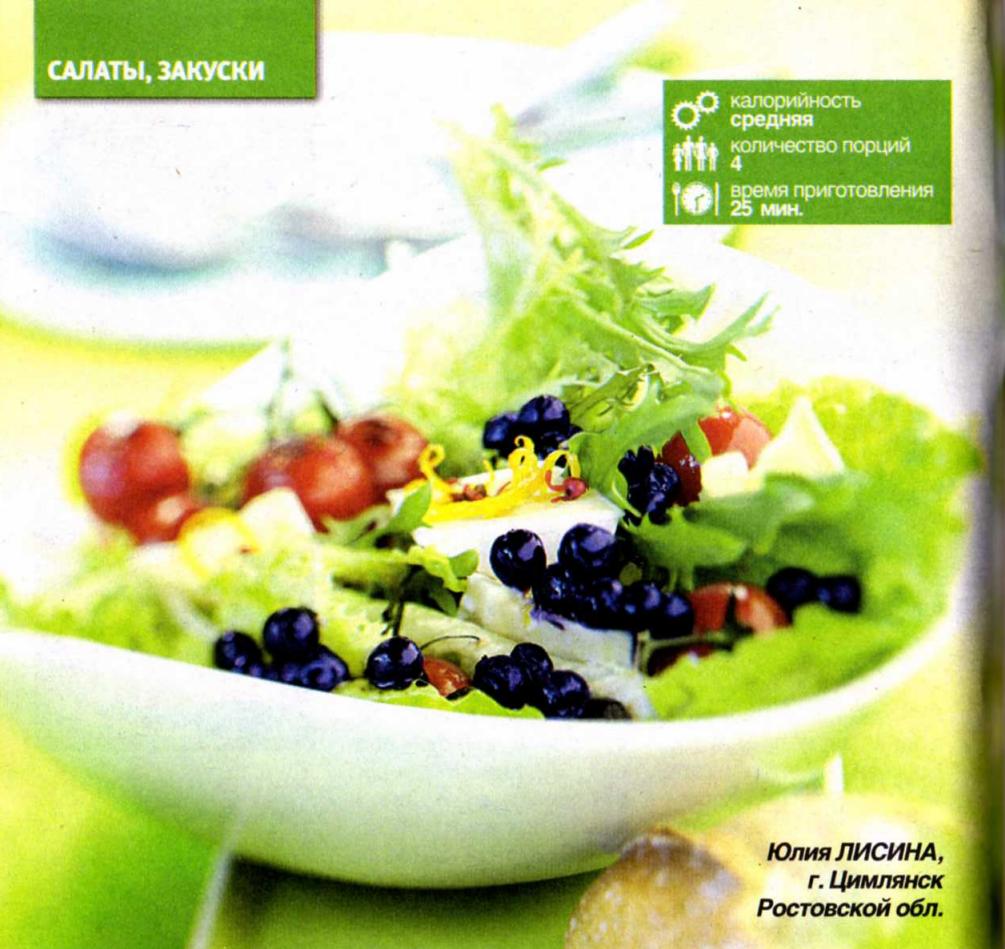
3. Влить протертую томатную массу, добавить сахар и соль, перемешать и тушить в течение 20 мин., помешивая.

4. Добавить в овощную массу пропущенный через пресс чеснок. Гвоздику и душистый перец растереть в ступке и смешать с молотой кориццей. Зелень петрушки тщательно промыть, обсушить и мелко нарубить. Добавить специи и зелень петрушки в сковороду с овощами и, помешивая, тушить в течение 10 мин. В конце тушения влить в соус уксусную эссенцию, перемешать, сразу же разложить соус по сухим стерилизованным банкам и герметично укупорить.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Если для приготовления соуса используются не красные помидоры, то для придания соусу насыщенного цвета можно смешать протертую томатную массу с 1 ст. л. кетчупа.





калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
25 мин.

Юлия ЛИСИНА,
г. Цимлянск
Ростовской обл.

Салат с черникой и камамбером

ЧТО НУЖНО:

100 г смеси салатных листьев, 200 г помидоров черри, 1 апельсин, 2 ч. л. растительного масла, щепотка соли, 1/2 ч. л. молотого розового перца, щепотка сахара, 150 г свежей черники, 150 г сыра камамбер.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Промойте салат.
2. Вымойте помидоры и обжарьте несколько ми-

нут без масла на сковороде с антипригарным покрытием. Переложите на тарелку.

3. Апельсин вымойте, с помощью мелкой терки аккуратно сотрите цедру. Выжмите из мякоти апельсина сок. Смешайте апельсиновый сок с растительным маслом, солью, перцем, сахаром и апельсиновой цедрой. Положите в маринад ягоды черники.

4. Выложите на блюдо салатные листья и помидоры, залейте маринадом с ягодами, аккуратно перемешайте. Сверху разложите сыр, нарезанный кубиками. Подавайте с хрустящим багетом.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Пограйте со вкусом блюда, используя для него разные сорта салата одного вида.



калорийность
низкая
количество порций
6
время приготовления
20 мин.

В.А. БЕЛОВА,
г. Кемерово

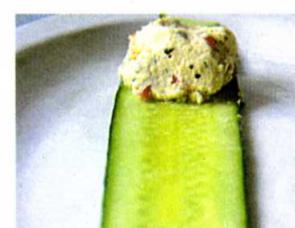
Роллы из огурца

ЧТО НУЖНО:

1 длинный огурец, 100 г сыра фета, 1 красный перец чили, 1 ч. л. измельченной зелени петрушки, 1/2 пучка измельченной кинзы, 1 зубчик чеснока, черный молотый перец по вкусу, 2 ст. л. майонеза, сметаны или натурального йогурта.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Огурец вымыть, обсушить и при помощи овощечистки нарезать вдоль на полосы.
2. В миске смешать сыр фета со сметаной.
3. Добавить зелень, специи, чеснок, пропущенный через пресс, и измельченный перчик чили. Все хорошо перемешать.
4. На каждый ломтик огурца положить 1 ч. л.



начинки и аккуратно свернуть в рулет. Скользить деревянной зубочисткой, чтобы сохранить форму. Подавать с жареным мясом.



Террин из баклажанов

калорийность
низкая
 количество порций
5
 время приготовления
60 мин.

Елена ЕРЕМЕЕВА,
г. Вологда

ЧТО НУЖНО:

200 г сыра фета, 2 больших баклажана, 1 большой помидор, 2 больших перца, 2 зубчика чеснока, растительное масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Баклажаны нарезать вдоль тонкими пластинками и обжарить на растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки. Стручки сладкого перца вымыть, обсушить и обжарить на сухой сковороде, периодически поворачивая стручки, чтобы они обжарились со всех сторон. Горячие перцы переложить в миску, накрыть ее пленкой и оставить до остывания (можно поместить миску в прохладное место). Остывшие перцы очистить от кожицы, разрезать на 4 части и удалить семена.

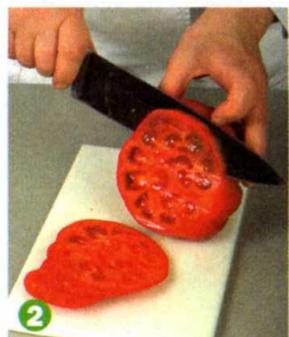
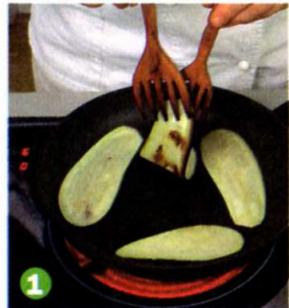
2. Помидор вымыть, обсушить и нарезать тонкими кружочками. Фету раскрошить руками. Зубчики чеснока очистить и мелко нарубить.

3. Миску диаметром около 20 см выстелить пищевой пленкой и уложить на нее обжаренные пла-

стинки баклажанов в виде лепестков цветка так, чтобы дно и бока миски были полностью закрыты.

4. На дно миски с баклажанами выложить немного раскрошенной феты. На фету уложить несколько кружочков помидора и посыпать их частью чеснока. На помидор выложить тонким слоем еще немного феты, затем выложить несколько кусочков перца, посыпать их чесноком и уложить таким способом всю начинку.

Накрыть уложенную начинку концами пластинок баклажанов, плотно прижать пленку и положить сверху небольшой гнет. Поместить форму с террином в холодильник на 1,5 ч. Готовый террин аккуратно перевернуть на тарелку (отогнув предварительно пленку со дна), снять пленку и разрезать террин на порционные куски.





АЮ. ГАРБОВСКАЯ,
г. Киров

Закуска «Старый Краков»

ЧТО НУЖНО:

4 маленьких баклажана, 1 ст. л. оливкового масла. Для соуса: 1/4 стакана натурального йогурта, 1/4 стакана кунжута, 1-2 ч. л. воды, 1 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, соль. Для подачи: 1/2 ч. л. универсальной приправы, свежие листья тимьяна, 1/4 стакана семян граната.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам и смазать места среза маслом. Запечь в духовке при 220° около 20 мин. (верх должен стать коричневым, а мякоть – нежной). Дать остыть.
2. Для соуса кунжут обжарить без добавления масла на сковороде, растереть пестиком в ступке до однородной массы и смешать с йогуртом.
3. Добавить чеснок, пропущенный через пресс, и остальные ингредиенты. Если соус получается чеснучур густым, добавить 1-2 ч. л. воды. Посолить.
4. Половинки баклажанов выложить на блюдо, посыпать приправой и полить каждую 2-3 ст. л. соуса. Украсить листиками тимьяна и зернами граната. Сбрызнуть оливковым маслом. Закуску подавать теплой или холодной.

калорийность средняя
4 порции
время приготовления 30 мин.



Анна ТИЯНОВА,
г. Самара

Салат «Хуторянка»

ЧТО НУЖНО:

2 сельди, маринованные в уксусе, 1 головка фиолетового лука, 1/2 стручка красного сладкого перца (или 2-3 маринованных перца), 1/2 десертного яблока красного цвета, 1 ч. л. лимонного сока, соль, перец, зелень, молотая паприка по вкусу, 1/2 упаковки сливочного сыра с зеленым луком, 4 ст. л. сливок (20%),

несколько веточек петрушки и укропа. Для подачи: вареные яйца, листья салата, зелень.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сельди разделать на филе и нарезать кубиками. Соединить с нашинкованной зеленью и нарезанным кубиками перцем.
2. Так же, кубиками, нарезать очищенный лук и яблоко (кожицу не очищать), сбрызнуть лимонным соком и добавить к сельди с перцем.
3. Сливки смешать с сыром, приправить солью и паприкой, положить рубленую зелень. Заправить соусом салат и перемешать. Прикрыв пленкой, охладить 20-30 мин.
4. Блюдо застелить листьями салата, выложить «лилиями» из варенных яиц и зеленью.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
30 мин.

О. УСТИНОВА,
д. Богданова
и др.

Закуска «Грибки»

ЧТО НУЖНО:

150 г свежих шампиньонов, 50 г ветчины, 3 помидора, 6 вареных яиц, 50 г майонеза, 1 ст. л. сливочного масла, соль, черный молотый перец, листья салата.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

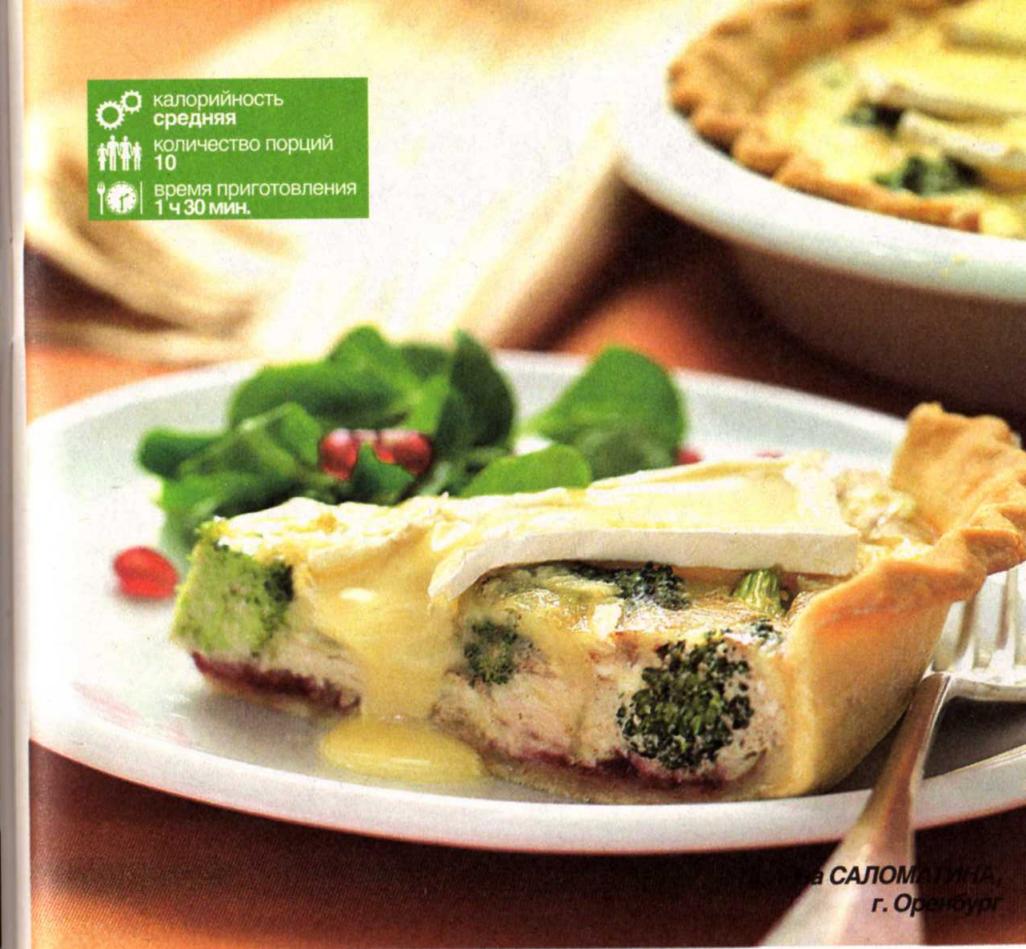
1. Яйца очистить, разрезать вдоль пополам, желтки аккуратно извлечь и натереть на мелкой терке.

2. Грибы для фарша мелко нарезать и обжарить на сливочном масле вместе с нарезанной мелкими кубиками ветчиной, в конце посолить и поперчить по вкусу. Массу остудить и смешать с тертыми яичными желтками.



3. Помидоры разрезать пополам, удалить часть мякоти и посолить.

4. Белки яиц наполнить фаршем и расставить



калорийность
средняя
количество порций
10
время приготовления
1 ч 30 мин.

САЛОМАННА,
г. Оренбург

Киш «Эсмеральда»

ЧТО НУЖНО:

Для теста: 100 г сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, щепотка соли, 1/4 ч.л. разрыхлителя, мука. Для начинки: 2 отварные куриные грудки, 400 г брокколи, 100 г сыра, 3 яйца, 250 г сметаны (3 ст. л. взять для теста), 200 мл сливок, 100 мл молока, соль, черный молотый перец по вкусу, 3 ч. л. французской горчицы, пани-

ровочные сухари и 2 ч. л. универсальной приправы.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Замесить тесто (муки положить столько, чтобы получилось мягкое эластичное тесто). Уложить в круглую форму диаметром 28 см, сформовав бортики. Охладить.

2. Куриные грудки разобрать на волокна. Брокколи отварить 5 мин. в под-

солненной воде, смешать с мясом.

3. Тесто в форме наколоть вилкой, присыпать панировочными сухарями. Выложить мясо с брокколи, посыпать приправой. Смешать миксером яйца, сливки, молоко, сметану, горчицу, соль, перец. Вылить на начинку и посыпать тертым сыром.

4. Выпекать киш в духовке при 180-200° около 1 ч.



Щавелевый суп с копченой курицей

калорийность
средняя

количество порций



4

время приготовления
60 мин.

**Я.Б. ПЛАХТИНА,
г. Воронеж**

ЧТО НУЖНО:

1/2 курицы для бульона, 1/4 копченой курицы, 2 яйца, 1 стакан консервированного щавеля, 1 луковица (крупная), 1 морковка, 100 г корня сельдерея, 2 картофелины, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Курицу вымыть, залить 1,2 л холодной воды и поставить на огонь. Лук, морковь и корень сельдерея вымыть и очистить. Корень сельдерея и половину морковки нарезать крупными пластинами и добавить к курице. Луковицу разрезать пополам и опустить половинку в кастрюлю. После закипания воды снять пену, посолить по вкусу и варить около 40 мин. Готовый бульон процедить.

2. Половинку луковицы нарезать полукольцами, а из моркови при помощи формочек или ножом вырезать «цветочки», «звездочки» или любые другие фигуры. Растительное масло разогреть в сковороде и слегка обжарить в нем нарезанный лук, затем добавить к нему морковь и жарить еще несколько минут.

Картофель очистить и нарезать кубиками. Куриный бульон довести до кипения и опустить в него нарезанный картофель.

3. Яйца сварить вкрутую. Освободить копченую курицу от костей, мякоть нарезать небольшими кусочками.

4. Через 5-7 мин. добавить в бульон обжаренные лук и морковь. Когда картофель будет готов, добавить консервированный щавель и ломтики копченой курицы. Вареные яйца нарезать кружочками и при подаче украсить ими суп.

НАШ СОВЕТ:

Вместо копченой курицы можно использовать ту, на основе которой варился бульон. Очень эффектно будут смотреться в супе перепелиные яйца (к тому же они полезнее куриных).





калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Ольга ГАНКОВА,
г. Омск

Суп с цветной капустой

ЧТО НУЖНО:

250 г цветной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, 1,2 л мясного бульона, 150 мл сливок (20%), 1 пучок петрушки, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Вскипятить бульон. Капусту разделить на соцветия, промыть.

2. В сковороде разогреть оливковое масло. Обжарить мелко нарезанный репчатый лук до мягкости, добавить нарезанный чеснок и томить еще 1 мин. на среднем огне.

3. В кипящий бульон добавить морковь, нарезанную кубиками, и пассерованный лук. Варить еще 7-8 мин. (до мягкости капусты).

4. Аккуратно влить сливки, размешать, довести суп до кипения, добавить рубленую петрушку и снять с огня. Накрыть суп крышкой и дать 5 мин. настояться.

Подавать суп горячим, положив в тарелки по новой порции свежей зелени петрушки. По желанию суп можно посыпать тертым сыром.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

А.Ю. ЖИХОРЕВА,
г. Волгоград

Суп «Пан Андже́й»

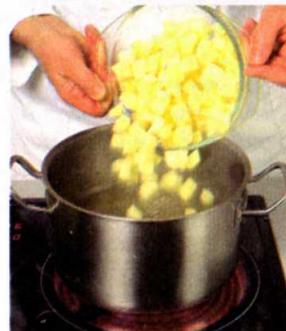
ЧТО НУЖНО:

1,25 л воды, 500 г картофеля, 2 вареных яйца, 250 мл сметаны (или молока), 2 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки или укропа, тмин, соль по вкусу.

2. Положить в воду к картофелю семена тмина по вкусу и варить до готовности картофеля.

3. Сметану (молоко) тщательно перемешать с пшеничной мукой до исчезновения комочеков, добавить в картофельный бульон.

4. Дать супу еще раз закипеть, аккуратно положить мелко нарезанные вареные яйца, рубленую петрушку, укроп или лю



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
35 мин.

Диана ПОНКРАТОВА,
п. Сосновка,
Челябинской обл.

Томаты «Пастушок»

ЧТО НУЖНО:

4 больших круглых помидора, 200 г творога, 10 листьев базилика, 1 горсть мелко нарезанного зеленого лука, 3 веточки петрушки, 1 ст. л. оливкового масла, немного тертого сыра эмменталь.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Срезать у томатов верхушку и вынуть ложкой мякоть, стараясь не повредить стенки плода.

2. Тщательно растереть в миске творог, затем добавить оливковое масло, мелко нарезанную зелень лука, петрушки и базилика и хорошо перемешать до состояния сливочной пасты.

3. Аккуратно поместить фаршированные томаты в форму, смазанную маслом, рядом положить срезанные верхушки и посыпать их тертым сыром.

4. Выпекать в духовке, нагретой до 200°, около 15 мин. (до расплавления сыра).



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
1ч 40 мин.

М.М. ЖУКОВА,
г. Астрахань

Баранина со сливками

ЧТО НУЖНО:

600 г кусочков мяса, срезанных с бараньей ноги, 800 г замороженной овощной смеси с гороховыми стручками, 1 большой зубчик чеснока, 5 веточек чабера, 100 мл жирных сливок, 50 мл молока, 80 мл сухого белого вина, соль, белый молотый перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Масло нагреть, положить в него 3 веточки чабера, соль и перец, остудить, замариновать в нем баранину на 15-20 мин.

2. Зубчик чеснока положить в сотейник, залить 2-3 ст. л. воды, кипятить 3 мин., воду слить. Повторить еще 2 раза. Довести до кипения сливки и молоко, добавить чеснок и 2 веточки чабера. Варить на слабом огне 15 мин.

3. Овощи разморозить, бланшировать в подсоленной воде 5 мин. Поместить овощи в ледяную воду, чтобы они сохранили хрустящую корочку.

4. Баранину без масла переложить в кастрюлю, залить вином, добавить овощи. Тушить 15 мин. Разложить баранину с овощами по тарелкам, полить сливочно-чесночным соусом (зубчик чеснока удалить).



Пудинг из капусты

калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
80 мин.

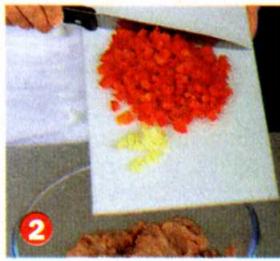
Анна ДИАНОВА,
г. Липецк

ЧТО НУЖНО:

400 г свинины, 100 г пшеничного хлеба, 5 яиц, 1/4 стакана молока (3,2%), 500 г белокочанной капусты, 200 г брокколи, 1 красный сладкий перец, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. измельченной цедры лимона, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. сливочного масла, перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Брокколи замочить в холодной подсоленной воде на 30 мин., затем разобрать на соцветия. Кочан капусты тщательно вымыть, листья аккуратно отделить и пропланшировать.
- Подготовленную свинину пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить размоченный в молоке пшеничный хлеб, цедру, измельченный чеснок и нарезанный кубиками перец. Взбить 4 яйца, посолить, поперчить и все перемешать.
- Смазать маслом форму и выложить слоями капустные листья, фарш и брокколи. Пудинг готовить на пару около 40 мин., смазать поверхность яйцом, посыпать сухарями и запечь в духовке.



КСТАТИ:

Пудинг из картофеля

Картофель – 350 г, яйцо – 2 шт., масло сливочное – 10 г, сливки – 50 мл, соль, молотые сухари, сметана.

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде. Отвар слить, картофель протереть, охладить до 50-60°, взвести в него сливки, яичные желтки, перемешать. Отдельно взбить белки, подмешать в массу. Пудинг выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, посыпать сухарями и запечь в духовке при 180° 20-25 мин. Подать горячим со сметаной.

Морковный пудинг

Морковь – 800 г, яйцо – 1 шт., масло – 40 г, молоко – 200 мл, манная крупа – 100 г, яблоки – 200 г, соль, сахар.

В кипящее молоко медленно всыпать манную крупу, добавить сахар по вкусу, щепотку соли и варить до готовности (каша должна получиться густая). Свежие яблоки и вареную морковь натереть на терке и смешать с готовой кашей. Сахар растворить с яичными желтками, белки взбить венчиком, все соединить с приготовленной массой и поместить в смазанную маслом форму. Запекать в духовке или на пару 20-25 мин.



калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
35 мин.

И. ЗАМАХИНА,
г. Киров

Фриттата с курицей

ЧТО НУЖНО:

6 свежих шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 1/2 куриной грудки, 1 помидор, 4 яйца, 60 г сыра пармезан, 3-4 перышка зеленого лука, соль, черный молотый перец, растительное масло для жарки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Шампиньоны и помидор вымыть, лук очистить. Нарезать мелко

грибы, лук и помидор. Куриное мясо отделить от костей, нарезать небольшими кусочками. Сыр натереть на терке.

2. Обжарить лук и шампиньоны на растительном масле до золотистого цвета. Добавить кусочки курицы и помидора, посолить, поперчить, жарить еще 10-15 мин.

3. Яйца взбить, слегка посолить и смешать с тертым сыром.

4. К грибной смеси добавить мелко нарезанный зеленый лук, перемешать, затем залить ее яично-сырной смесью. Слегка перемешать и жарить до готовности на медленном огне под крышкой.

НАШ СОВЕТ:

Для блюда удобно использовать помидоры черри, разрезав пополам.



калорийность
низкая
количество порций
4-6
время приготовления
2 ч 50 мин. + маринование

Е.Н. БОГДАНОВА,
г. Саратов

Голени индейки по-турецки

ЧТО НУЖНО:

1,5 кг голеней индейки, 3 ст. л. оливкового масла, 8 зубчиков чеснока, соль, черный молотый перец. Для соуса: 2 луковицы, 4 стебля сельдерея, 1/2 зеленого сладкого перца, 2 моркови, 1/2 плода фенхеля, 1 банка (796 мл) консервированных помидоров, 2 стакана куриного бульона, 1/4 стакана красного винного уксуса, 1-1,5 ст. л. коричневого сахара, 1 ст. л. дижонской горчицы, 1/2 лимона, 1 стакан оливок, по 1 ст. л. сушеных орегано и хлопьев перца чили, 2 веточки свежего розмарина, 4 веточки свежего тимьяна, 2 лавровых листа, 1 стакан петрушки.

2. Мариновать 15 мин., обжарить в латке на масле 20 мин. Голени извлечь, в латку положить нарезанные кубиками овощи, рубленый укроп и чеснок, жарить 10 мин.

3. Добавить помидоры, бульон и остальные ингредиенты, голени. Накрыть латку фольгой, закрыть крышкой и поставить в духовку при 175° на 2 ч. Снять крышку и фольгу, запекать 30 мин.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Подготовленные голени индейки натереть солью, перцем, тертым чесноком (2 зубчика).



Ростбиф с йоркширским пудингом

калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

Мария ЯРОПОЛОВА,
г. Краснодар

ЧТО НУЖНО:

800 г говяжьей вырезки, 200 г пшеничной муки, 3 яйца, 200 мл молока, 1/2 ч. л. соли, растительное масло для жарки.

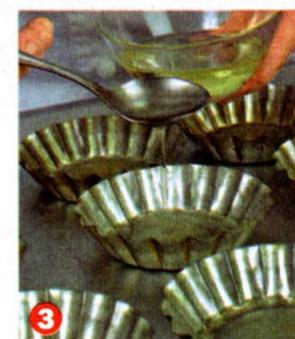
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В молоко добавить яйца, соль и, помешивая, всыпать порциями муку. Жидкое тесто накрыть крышкой и поставить в холодильник. Говядину вымыть, обсушить и очистить от пленок.
2. Мясо слегка обжарить без соли на сухой раскаленной сковороде. Затем переложить на решетку, смазанную маслом, и поместить в разогретую до 200° духовку на 20 мин.
3. Стенки формочек для кексов обильно смазать маслом, на донышко налить немного масла. Установить формочки на противень и сильно разогреть их в духовке, поместив противень под решеткой с мясом.
4. Противень достать из духовки, сразу же налить в каждую формочку тесто и тут же поставить в духовку под решетку (вы-

текающий мясной сок будет капать на пудинг, что придаст ему особый вкус). Готовый ростбиф вынуть из духовки (пудинг еще должен печься), накрыть и дать постоять перед подачей, чтобы мясной сок равномерно распределился внутри куска. После заметного увеличения теста в объеме снизить температуру в духовке до 150° (пудинг выпекается около 30-35 мин.). Ростбиф перед подачей нарезать на порционные куски и подавать с горячим йоркширским пудингом.

НАШ СОВЕТ:

Если после жареня ростбиф мягкий на ощупь, то внутри он еще с кровью; если он лишь слегка проваривается под пальцем, значит, внутри он прожарился.





калорийность средняя
количество порций 4
время приготовления 45 мин.

Е.Е. ТАПАЛОВА,
г. Старый Оскол
Белгородской обл.

Утиная грудка с яблоками

ЧТО НУЖНО:

4 средних филе утиной грудки, 200 мл растительного масла, соль, черный молотый перец. Для соуса: 20 г чернослива, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. меда, 100 мл бульона. Для яблок в кляре: 3 яйца, 50 мл газированной минеральной воды, 150 г муки, 3 яблока, 150 мл растительного масла, сахар по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Подготовленное филе куриной грудки вырезать в виде овалов, натереть солью и перцем, обжарить на масле до золотистой корочки, переложить в форму, смазанную маслом, запекать в духовке 10 мин. при 180°.
- Для соуса расплавить сахар, дать ему карамелизироваться, добавить мед, масло из размоченного чернослива. Если соус слишком густой, добавить бульон и слегка потушить.
- Для кляра смешать муку, воду и яйца до густой однородной массы. Очистить яблоки, нарезать ломтиками. Макать яблоки в кляр и жарить в умеренно горячем масле до золотистой корочки.
- Подать утиную грудку с яблоками в тесте и соусом из чернослива.



калорийность средняя
количество порций 4
время приготовления 50 мин.

Екатерина ЕФИМОВА,
г. Иваново

ЦУКИНИ С МЯТНЫМ СОУСОМ

ЧТО НУЖНО:

200-250 г говяжьего фарша, 2 небольших цукини, 30-50 г сыра, 50 г лебеди, 1 яйцо, 1 маленькая головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, растительное масло для жарки, корица, тмин, соль, черный молотый перец, 2/3 моркови, 2-3 ст. л. мелко нарезанной петрушки. Для соуса: 1/3 пучка мяты, 1 зубчик чеснока, тмин, соль и

перец, 1/2-2/3 стакана натурального йогурта.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- В латке обжарить на масле мелко нарезанные лук и чеснок. Добавить фарш, обжаривать 1 мин. Приправить корицей, тмином, солью и перцем.
- Лебеду сварить домягкости, растереть в пюре и смешать с фаршем, тертым морковью, петрушкой. Добавить яйцо, тертый сыр и вымешать.
- Цукини разрезать вдоль пополам, вынуть мякоть и нафаршировать «лодочки» фаршем. Поместить в форму, смазанную маслом, посыпать оставшимся сыром и поставить в духовку при 180° на 20-25 мин. Подать с соусом.
- Для соуса смешать йогурт, мяту, чеснок, соль, тмин и перец по вкусу.



Свиные ребрышки с соусом из манго



калорийность
средняя



количество порций
4



время приготовления
40 мин. + маринование

О.Ю. ГОРШКОВА,

г. Кисловодск

Ставропольского края

ЧТО НУЖНО:

Свиные ребра – 1,5 кг, манго – 1 шт., острый перец чили – 1 стручок, кетчуп – 2 ст. л., текила (вики или водка) – 70 мл, мед – 40 г, имбирь – 20 г, лайм или лимон – 1 шт., лук репчатый – 2 головки, чеснок – 2 зубчика, яблочный уксус – 20 мл.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Свиные ребра вымыть, обсушить, отдельить друг от друга. Положить в подготовленную для маринования миску.
2. Манго очистить, извлечь косточку, натереть мякоть на мелкой терке или измельчить в блендере. Лайм разрезать пополам, выжать сок. Перец чили измельчить, предварительно вынув семечки. Корень имбиря натереть на терке. Приготовить маринад, смешав все ингредиенты. Обмазать ребра маринадом со всех сторон. Накрыть плотно крышкой или пищевой пленкой и оставить в холодном месте минимум на 30 мин.
3. Выложить ребрышки на противень, запечь в духовке при температуре 180° до готовности. Подавать с оставшимся соусом.



КСТАТИ:

Ребрышки в сахаре

Свиной жир, свиные ребрышки – 500 г, крахмал – 100 г, яйцо – 2 шт., сахар – 150 г, сахарная пудра.

Взбить яйцо с крахмалом. Сковороду поставить на огонь, влить растопленный жир, положить нарубленные ребрышки и жарить до золотистого цвета, откинуть на дуршлаг, остудить. В другую сковороду влить воду, добавить сахар, растворить его, слегка выпарить до зернистой массы. Положить туда ребрышки, хорошо перемешать, переложить на тарелку и посыпать сахарной пудрой.

Ребрышки по-литовски

Свиные ребрышки – 1 кг, лук – 3 шт., сало топленое – 3-4 ст. л., сметана – 500 г, мука – 1 ст. л., лавровый лист, тмин, соль и перец горошком.

Ребрышки обжарить на сале до полуготовности, разложить по горшочкам, добавить специи, залить кипятком. Тушить в духовке до готовности под крышками. Лук обжарить на сале, всыпать муку, перемешать, влить сметану, закипятить, разлить соус по горшочкам, тушить 10-15 мин. Открыть крышки, выключить огонь, дать постоять.



Рыбный гуляш

калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
45 мин.

Ирина ЯШИНА,
г. Липецк

ЧТО НУЖНО:

1 кг свежей рыбы разных сортов (барабулька, форель, дорада), 2 луковицы, 1 лимон, 3 ст. л. томат-пюре, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, красный молотый перец, растительное масло, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Подготовленную рыбу разделать на филе с кожей, удалив мелкие косточки. Филе разрезать на куски, сбрызнуть соусом лимона, посолить и приправить перцем.

2. Лук нарезать полукольцами. Зубчики чеснока очистить и мелко нарубить или растолочь. В глубокой сковороде разогреть немного растительного масла. На сильном огне в масле обжарить лук, чеснок, красный перец и несколько нарезанных кружочков лимона без цедры.

3. Томатное пюре развести 1/2 стакана горячей воды и аккуратно влить в сковороду, смешав с обжаренными овощами. Затем на овощи уложить куски рыбы кожей вниз. Сковороду закрыть крышкой и на слабом огне тушить гуляш до готовности. Перед подачей посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.



КСТАТИ:

Гуляш по-молдавски

Филе рыбы – 700 г, лук репчатый – 200 г, чеснок – 2 зубчика, помидоры – 800 г, оливковое масло – 2 ст. л., болгарский красный перец – 1 шт., сухое белое вино – 200 мл, оливки – 150 г, зелень, соль и перец по вкусу.

Разогреть масло в кастрюле с толстым дном, добавить нарезанный лук, перец и чеснок и готовить, помешивая, на медленном огне 10 мин. Положить мелко нарезанные помидоры, влить вино, приправить, тушить на медленном огне 15 мин. без крышки. Добавить рыбу, тушить еще 5-10 мин., затем – оливки, тушить 5 мин. Посыпать зеленью.

Гуляш

«Черноморский»

Филе рыбы – 800 г, масло растительное (или маргарин) – 10 г, лук репчатый – 2 шт., горчица – 1 ч. л., томатная паста – 2 ст. л., сметана – 2 ст. л., паприка молотая – 1 ч. л., зелень.

Филе разрезать на кусочки, обжарить в растительном масле, добавить мелко нарезанный лук, томатную пасту, положить в кастрюлю. Добавить соль, паприку, горчицу, влить немного воды и тушить до мягкости рыбы. Добавить сметану, посыпать зеленью.



калорийность
низкая
количество порций
6-7
время приготовления
50 мин.

А.Д. АВЕДОВА,
г. Курск

Котлетки по-южноамерикански

ЧТО НУЖНО:

300 г филе трески (или другой рыбы), 100 мл молока, 1 лавровый лист, 300 г картофеля, 1 горсть рубленой кинзы или петрушки, 1 горсть нарезанной свежей мяты, цедра 1 лайма и 1 лимона, 1 яйцо, 1 ст. л. хлопьев сущеного перца чили, соль, перец, 50 г муки, растительное масло, 1 лайм и зелень для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В форму для выпечки вылить молоко, положить рыбью и лавровый лист. Посолить, поперчить. Запекать в духовке при 190° 15 мин.
2. Очистить картофель, нарезать и сварить в подсоленной воде до готовности (15 мин.). Размять до состояния пюре.
3. Рыбу размят, смешать с перцем чили и картофельным пюре, добавить кинзу, мяту, снятую теркой цедру лимона и лайма. Посолить и поперчить по вкусу.
4. Сформовать из рыбного фарша 6-7 котлеток круглой формы, запанировать в муке и обжарить их на масле с двух сторон до золотистой корочки. Выложить на бумажное полотенце, дать стечь маслу. Подавать, украсив зеленью и ломтиками лайма.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
35 мин.

Анастасия ПИРОВА,
г. Екатеринбург

Рыба в кокосовом молоке

ЧТО НУЖНО:

800 г филе белого или красного тунца (предпочтительно) или лосось, кефаль, лещ, 2 больших помидора, 1 огурец, 2 моркови, 1 большая головка репчатого лука, 5 лаймов и 3 лимона, 1 банка кокосового молока, соль, черный молотый перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рыбное филе без кожи нарезать кубиками примерно 0,5х0,5 см и положить на 10 мин. в соленую воду (лучше использовать морскую соль).
 2. Нарезать лук, помидоры, огурцы и морковь соломкой. Из лимонов и лаймов выжать сок, смешать и переложить в него кубики рыбы. Через 10 мин. сок слить (рыба должна побелеть).
 3. В салатник поместить овощи и рыбу, аккуратно перемешать, посолить, поперчить.
 4. Добавить кокосовое молоко за 15 мин. до подачи на стол (не слишком холодное – в этом случае молоко будет очень густым, но и теплое молоко будет слишком жидким), перемешать.
- Блюдо подать как закуску или как горячее с гарниром из риса.



калорийность средняя
 количество порций 10
 время приготовления 120 мин.

В.Ю. ЕВСЕЕВА,
г. Славянск
Краснодарского края

Клубника в натуральном соке

ЧТО НУЖНО:

1 кг клубники, 250 г сахара.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Клубнику вымыть, обсушить и удалить чашелистики. Положить клубнику в кастрюлю или большую миску, засыпать сахаром, слегка встряхнуть и оставить при комнатной температуре как минимум на 4 ч, периодически встряхивая емкость с ягодами.

2. Когда ягоды обильно выделят сок, разложить их в небольшие формочки, пригодные для замораживания (например, силиконовые), или в формочки с крупными ячейками для приготовления льда. Залить ягоды образовавшимся соком и поместить формочки в морозильник до полного застывания.
3. Если ягоды предназначены для длительного

хранения, после застывания их нужно извлечь из формочек и переложить в плотные полиэтиленовые пакеты, подходящие для замораживания.



калорийность средняя
 количество порций 12
 время приготовления 45 мин.

Валентина КАРГОЛОВА,
г. Пермь

Маффины «Фиалка Монмартра»

ЧТО НУЖНО:

75 г муки, 75 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 50 г овсяных хлопьев грубого помола, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 щепотка соды, 2 яйца, 125 г коричневого сахара, 2 пакетика ванильного сахара, щепотка корицы, 8 ст. л. масла грецкого ореха, 4 ст. л. рафинированного растительного масла, 250 г жидкого йогурта, 50 г грецких орехов, 150 г

свежей или замороженной черники, сахарная пудра.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В миске смешать муку, оба вида овсяных хлопьев, разрыхлитель и соду.
2. В другой миске смешать яйца, сахар, ванильный сахар, корицу, масло грецкого ореха, рафинированного растительного масла, 250 г жидкого йогурта, 50 г грецких орехов, 150 г
3. Нарезать орехи и добавить их в мучную смесь,
4. Формы для маффинов смазать маслом (или поместить в углубления бумажные формочки), заполнить на 2/3 тестом с ягодами. Выпекать в предварительно разогретой до 200° духовке 30 мин. Остудить на решетке, посыпать сахарной пудрой.



Творожный штрудель с клубникой и яблоками

калорийность высокая
количество порций 8
время приготовления 90 мин.

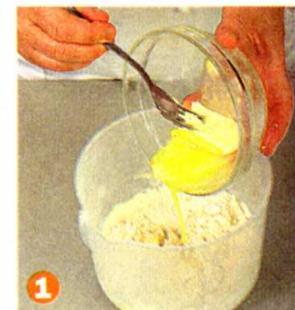
Н.Д. ШИРМАНОВА,
г. Казань

ЧТО НУЖНО:

2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г муки, 1 пакетик ванильного сахара, 1 щепотка соли, 1 ч. л. уксуса, растительное масло. Для начинки: 500 г творога, 250 г клубники, 0,5 стакана бисквитной крошки, 3 средних яблока, 1 ч. л. лимонного сока, 100 г сахара, растительное масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Муку просеять в миску, сделать в центре горки муки углубление и влить в него 1 взбитое с уксусом яйцо. Добавить ванильный сахар, соль, размягченное сливочное масло и, постепенно вливая 50 мл теплой воды, замесить эластичное тесто. Сформовать шар, смазать его маслом, накрыть и поместить в теплое место на 30 мин. Для начинки яблоки очистить от кожицы, нарезать тонкими пластинками и сразу же смешать с лимонным соком. Клубнику нарезать пластинками. На посыпанном мукой столе раскатать тесто в тонкий прямоугольный пласт и затем растянуть его руками, чтобы пласт стал почти прозрачным.
- Пласт теста смазать растительным маслом, выложить на него ровным слоем творог (оставив свободной полосу теста шириной 5-6 см) и посыпать сахаром.
- На творог выложить пластинки клубники и посыпать их бисквитной крошкой. Сверху разложить нарезанные яблоки.
- Свернуть тесто с начинкой рулетом, свободную полосу теста смазать яйцом и приkleить, бока рулета защищать. Переложить рулет на застеленный пергаментом противень, смазать поверхность взбитым яйцом и проколоть в нескольких местах. Выпекать штрудель в разогретой до 180° духовке в течение 40 мин. до золотистого цвета.





калорийность
низкая
количество порций
12
время приготовления
40 мин.



Наталья КАТЛЯРОВА,
г. Таганрог

Пирожные с сухофруктами

ЧТО НУЖНО:

1/2 стакана муки, 1/2 ч. л. порошка для выпечки, 1/2 ч. л. молотой корицы, 1/4 ч. л. соли, 1/2-1 стакан нарезанных сухофруктов, 1 стакан геркулеса быстрого приготовления, 1/3 стакана нарезанного арахиса, 6 яиц, 2/3 стакана коричневого сахара, 1/2 стакана арахисового масла, 1 ч. л. ванилина.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Смешать пшеничную муку, порошок для выпечки, молотую корицу и соль.
- Добавить сухофрукты, геркулес и очищенный от кожицы арахис.
- Хорошо взбить яйца, сахар, арахисовое масло и ванилин в большой миске до однородной массы. Добавить мучную смесь, хорошо перемешать.
- Вылить тесто в смазанную маслом квадратную форму (23x23 см) и выпекать в духовке при 180° 20-25 мин. (готовность проверить деревянной зубочисткой). Готовый кекс аккуратно вынуть из формы, остудить на решетке. По желанию полить лимонной глазурью. Затем аккуратно разрезать на прямоугольники, а затем на кубики.

калорийность
средняя
количество порций
10
время приготовления
1ч 40 мин.



Галина ГУБАНОВА,
г. Владивосток

Хлеб с клюквой и бананами

ЧТО НУЖНО:

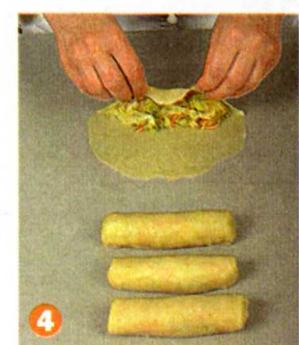
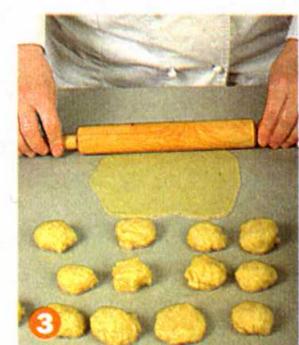
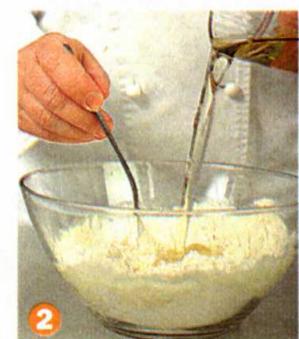
1,5 стакана пшеничной муки, 1 ч. л. разрыхлителя теста, 1/4 ч. л. соли, 1/2 ч. л. соды, 3/4 стакана сахара, 2 яйца, 1/2 стакана растительного масла, 4 ст. л. молока, 1 ч. л. ванилина, 1 стакан сушеной клюквы, 1 яблоко, 2 больших банана, 1 ч. л. корицы.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- В миске соединить пшеничную муку, пищевую соду, разрыхлитель теста, соль и сахар. Хорошо перемешать и отставить полученную смесь в сторону.
- В другой миске хорошо смешать яйца, молоко, растительное масло, ванилин, тертое яблоко и пюре из бананов (лучше это сделать блендером или миксером).
- Добавить в сухие ингредиенты яично-банановую массу и хорошо вымешать (однако долго мешать не нужно, это ухудшит вкус выпечки). В конце введите сушеную клюкву.
- Тесто выложить в смазанную маслом прямоугольную форму для выпечки. Выпекать в духовке, нагретой до 180°, в течение 50 мин. (до золотистой корочки).



Пирожки-палочки с капустой

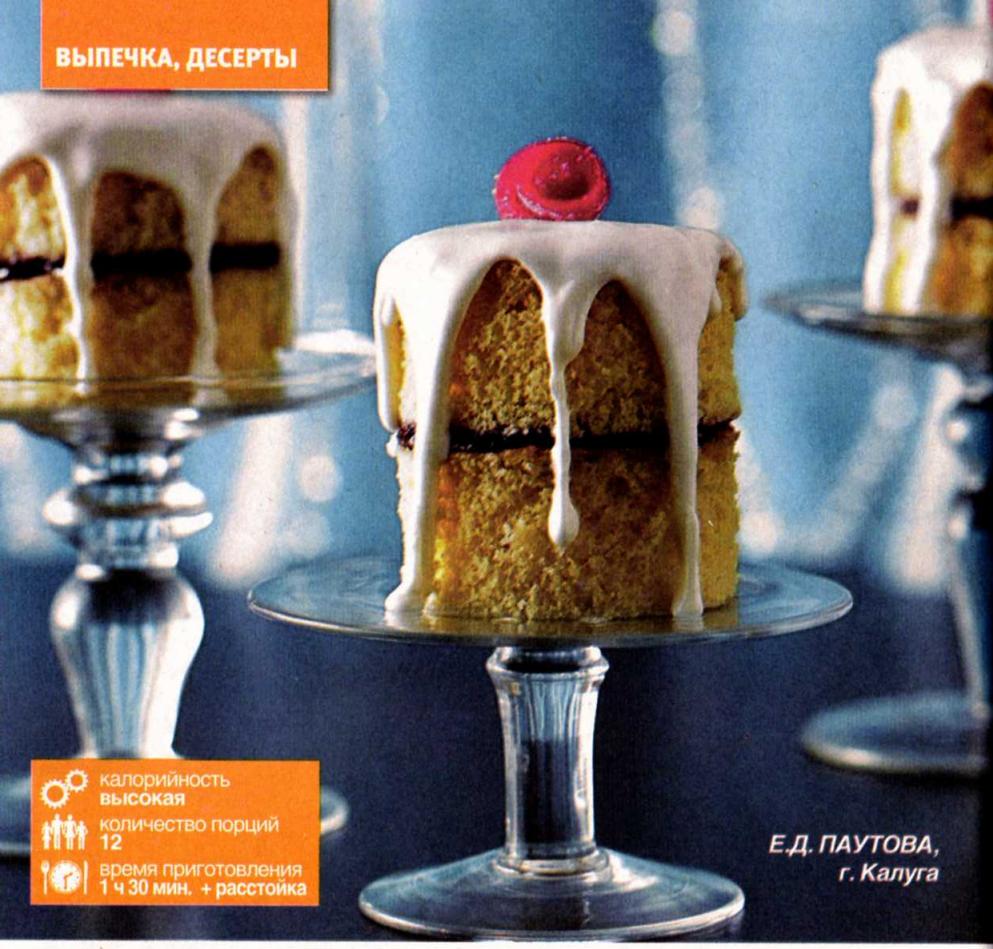
калорийность
низкаяколичество порций
12время приготовления
90 мин.А.Ю. БИРЮКОВА,
г. Тюмень

ЧТО НУЖНО:

Для теста: 1 яйцо (для смазывания), 2 стакана муки, 1/2 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, 1/2 стакана растительного масла. Для начинки: 2 кг белокочанной капусты, 1 большая морковь, 1 большая луковица, растительное масло, 1 ч. л. семян тмина, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1.** Морковь и репчатый лук очистить. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать тонкими, почти прозрачными полукольцами. В большой сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нем лук с морковью до золотистого цвета. Белокочанную капусту нашинковать, переложить в сковороду к луку с морковью, перемешать и туширить все вместе, периодически помешивая, до готовности капусты (сковороду закрывать крышкой не нужно). Приготовленную начинку посолить по вкусу и остудить.
 - 2.** Для приготовления теста в большой миске смешать просеянную пшеничную муку с сахаром и солью, влить полстакана воды и растительное масло и замесить мягкое эластичное тесто.
 - 3.** Приготовленное тесто разделить на 12-14 равных частей. Каждую порцию теста раскатать скалкой в тонкую, почти прозрачную овальную лепешку (стол при этом посыпать пшеничной мукой не нужно).
 - 4.** На длинный край лепешки выложить порцию капустной начинки и завернуть ее в тесто (в процессе заворачивания бока лепешки загнуть на начинку).
- Приготовленные пирожки-палочки выложить на застеленный пергаментом противень швом вниз и смазать взбитым яйцом. Посыпать пирожки тмином, поместить противень в разогретую до 200° духовку и выпекать в течение 20-30 мин. до золотистого цвета.



калорийность
высокая
количество порций
12
время приготовления
1 ч 30 мин. + расстойка

Е.Д. ПАУТОВА,
г. Калуга

Ромовая баба

ЧТО НУЖНО:

Тесто: 2 ч. л. сухих дрожжей, 2,5 стакана муки, 125 г сливочного масла, 4 яйца, 5 ст. л. сахара, 0,5 стакана теплого молока, 0,5 ч. л. соли, 3 ст. л. изюма, 1 пакетик ванильного сахара, цедра 1 лимона. **Сироп:** 200 мл белого полусладкого вина, 100 г сахара. **Глазурь:** 150 г сахарной пудры, 2 ст. л. сока лимона, 1 ст. л. сливочного масла.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Муку перемешать с солью. Яйца взбить.
- В муке сделать углубление, влить в него теплое молоко с разведенными дрожжами и сахаром. Перемешивая, добавить яйца, цедру и ванильный сахар, затем – размягченное масло. Поставить в тепло на 1,5–2 ч.
- Добавить в тесто распаренный изюм и выложить в смазанные маслом
- формы, заполняя их на 1/3. Дать подойти, поставить в духовку при 180° на 30–45 мин.
- Извлечь из форм, остудить на боку, проколоть бабы палочкой по всей поверхности и пропитать сиропом (смешать вино с сахаром, варить 10 мин.). Украсить лимонной глазурью (сахарную пудру смешать с лимонным соком и растопленным сливочным маслом).



калорийность
средняя
количество порций
40
время приготовления
45 мин.

Надежда ЖИЛИНА,
г. Хабаровск

Печенье с лавандой

ЧТО НУЖНО:

225 г мягкого сливочного масла, 175 г сахара, 1 большое яйцо, 250 г пшеничной муки, щепотка соли, 2 ч. л. разрыхлителя теста, 1 ст. л. сушеных цветов лаванды (или 2 ст. л. свежих).

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Растереть 1 ст. л. масла с сахаром до образования белой сливочной

массы, добавить взбитое яйцо и перемешать.

- Всыпать муку, смешанную с разрыхлителем, соль и перемешать. Добавить цветки лаванды, вновь перемешать.

- С помощью чайной ложки выкладывать тесто на противень, застеленный промасленным пергаментом, на некотором расстоянии друг от друга (печенье при выпечке увеличится в размере).

НАШ СОВЕТ:

Вы можете разнообразить вкус печенья, если вместо лаванды добавите в тесто 1,5 ч. л. сушеного розмарина.



Салат «Айсберг»

ЧТО НУЖНО:

16 ядер грецких орехов, 1 яблоко Гренни Смит, 2 лайма, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. кунжута, 2 ст. л. кунжутного масла, соль, черный молотый перец, 2 веточки кинзы, листья салата айсберг и хрен васаби для подачи.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Орехи измельчить. Вымыть лаймы и выжать из них сок на орехи.
- Вымыть и обсушить яблоко, нарезать кубиками, отложив несколько ломтиков для украшения. Смешать орехи,

яблоко, кунжут, мелко нарезанную кинзу, приправить солью и перцем по вкусу, заправить соевым соусом, кунжутным маслом, аккуратно перемешать.

- Листья салата вымыть, обсушить нашинковать соломкой. При подаче выложить закуску на блюдо, украсить ломтиками яблока, рядом уложить соломку из салата, сбрызнутую соевым соусом и васаби.

НАШ СОВЕТ:

К этому блюду хорошо подходит белое полусладкое вино.

Яблоки с сюрпризом

ЧТО НУЖНО:

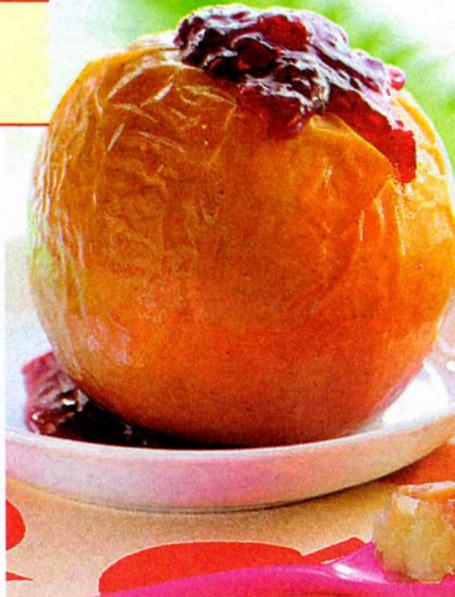
4 крупных яблока сорта Гольден, 60 г малинового варенья.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Вымыть яблоки, обсушить, аккуратно извлечь сердцевины (до конца не прорезать).
- Поместить яблоки в форму, застеленную пергаментом.
- Аккуратно положить в отверстия по ложке малинового варенья. Запекать в духовке при 210° 30 мин. Перед подачей дать остить.

НАШ СОВЕТ:

Вместо варенья вы можете нафаршировать яблоки медом, смешанным с толчеными грецкими орехами.



Яблочные пончики

ЧТО НУЖНО:

3-5 яблок среднего размера, 150-200 г муки, 2 яйца, 100-150 мл молока, сахар по вкусу, масло растительное, сахарная пудра.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Яблоки очистить, удалить сердцевину специальным ножом, нарезать кружочками толщиной 1-1,5 см и обваливать в муке.
- Смешать муку, сахар, яйца, молоко, взбить миксером. Каждое яблочное колечко обмакивать в тесто и жарить в глубокой сковороде на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.
- Выложить пончики на бумажное полотенце, дать стечь маслу, при подаче посыпать сахарной пудрой.





Яблочный джем с карамелью

ЧТО НУЖНО:

1 кг яблок Гольден, 800 г сахара + 200 г сахара для карамели, сок 1/2 лимона, 100 г очищенных грецких орехов.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Вымыть и очистить яблоки, разрезать их пополам, а затем – соломкой. Полить лимонным соком, смешать с сахаром.
- В кастрюле растопить, помешивая деревянной ложкой, 200 г сахара, нагревать, пока карамель не станет золотисто-коричневого цвета. Влить

200 мл горячей воды, размешать, дать закипеть и снять с огня.

- Яблоки переложить в емкость для варки, довести, постоянно помешивая, на медленном огне до кипения, затем увеличить огонь и варить, продолжая мешать, 5-10 мин. Добавить орехи, влить карамельную массу, перемешать, дать закипеть. Проверить готовность джема (капнуть капельку джема на тарелку и наклонить ее: если капля не растекается, джем готов) и снять с огня.

Разложить джем по банкам, закрыть крышками, дать остуть.

Яблочно-сливовый компот

ЧТО НУЖНО:

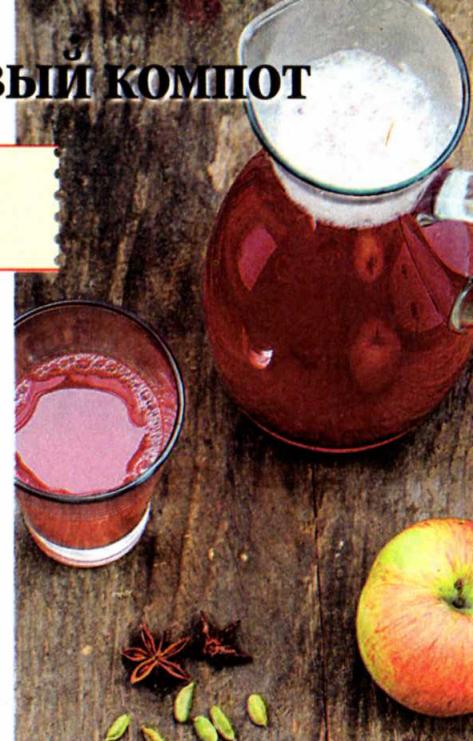
1,2 кг яблок, 4 сливы, 110 г сахара, 2 л воды, 7 зерен кардамона, 2 звездочки аниса.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Яблоки вымыть, очистить и нарезать на четвертинки. Сливы вымыть, разрезать пополам, удалить косточку.
- Воду довести до кипения в кастрюле, положить яблоки и сливы, добавить сахар, кардамон и анис.
- Варить компот при слабом кипении 30 мин., затем процедить, жидкость вновь довести до кипения и остудить.

НАШ СОВЕТ:

Вместо свежих слив можно использовать для компота чернослив без косточек (вам понадобятся 8 шт.).



Вишнево-яблочный чатни

ЧТО НУЖНО:

2 ст. л. оливкового масла, 2 головки красного лука, 250 мл яблочного уксуса, 2 яблока Гренни Смит, 125 г вишни, 2 см тертого корня имбиря, 1/2 ч. л. душистого перца, твердый сыр, ветчина и хлеб для подачи.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Нагреть в кастрюле оливковое масло, добавить тонко нарезанный лук, убавить огонь и тушить под крышкой 10 мин.
- Снять крышку, добавить к луку очищенные и нарезанные кубиками яблоки, имбирь и остальные ингредиенты. Перемешать и тушить 25 мин.
- Подавать охлажденным или при комнатной температуре к черному хлебу, сыру и ветчине.





Десерт из яблок

ЧТО НУЖНО:

5 небольших яблок, 2 яйца, 4 ст. л. сахара, сахарная пудра, корица или мед, тертая цедра лимона, растительное масло, панировочные сухари.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Яблоки вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Огнеупорную посуду смазать растительным маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить туда ломтики яблок.
- Яйца разделить на желтки и белки. Желтки растереть с сахаром, белки

взбить, добавить к желткам, перемешать.

- Полученной смесью аккуратно залить ломтики яблок и слегка подрумянить в духовке при температуре 180-200°.

При подаче на стол посыпать десерт сахарной пудрой, корицей и тонко натертой лимонной цедрой. Можно полить десерт жидким душистым медом.

НАШ СОВЕТ:

Вкус десерта оттенит чай, заваренный из душистых трав.

Салат «Мечта гурмана»

ЧТО НУЖНО:

250 г пшеницы, 2 яблока, 2 цукини, 2 зубчика чеснока, 150 г острого сыра, 75 г фундука, пучок зеленого лука, 1-2 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. лимонного сока, 3-4 ст. л. оливкового масла, соль, черный молотый перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Пшеничные зерна промыть, сварить до готовности, охладить.
- Нарезать чеснок, положить в нагретое в сотейнике оливковое масло, добавить нарезанные цукини, посолить, поперчить и обжарить.
- Сыр и очищенные яблоки нарезать кубиками, измельчить орехи и лук. Все смешать с пшеницей, приправить солью, перцем, уксусом, лимонным соком, оливковым маслом. Дать настояться 1 ч в холодном месте.



Суп-пюре с гренками

ЧТО НУЖНО:

2 кг кислых яблок, 1 л воды, молотая корица и сахар по вкусу, 1 ст. л. кукурузного крахмала, сухарики из хлеба или гренки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Очистить яблоки от кожицы, удалить сердцевину. Залить водой и варить в слегка подслащенной воде до мягкости.
- Добавить в массу корицу, сахар по вкусу и кукурузный крахмал, предварительно разведенный в небольшом количестве холодной воды. Дать загустеть, охладить, затем обработать яблочную массу блендером до пюреобразной массы.
- Хлеб поджарить на сливочном масле, нарезать кубиками и подать к супу. Или использовать готовые сухарики.





Яблочные «мешочки»

ЧТО НУЖНО:

12 блинчиков среднего размера, 8 ст. л. сливочного масла, 3 больших кисло-сладких зеленых яблока, 1/4 стакана сушеным клюквой, 1/4 чашки нарезанных орехов (необязательно), 1/4 стакана сахара, 1/2 ч. л. молотой корицы, 1/8 ч. л. порошка мускатного ореха, 2 ст. л. лимонного сока, кулинарная нитка. Корица, орехи и сушеная клюква для украшения. Мороженое для подачи.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Растопить сливочное масло (отложить 1 ст. л.) в большой сковороде.

Добавить очищенные и мелко нарезанные яблоки, сахар, корицу, мускатный орех, нарезанные клюкву и орехи. Тушить, непрерывно помешивая, до мягкости яблок (10-12 мин.). Снять с огня.

2. Разложить блинчики на противне, застеленном пергаментом. На каждый поместить 1 ст. л. начинки, собрать края вверх и неплотно завязать кулинарной нитью, формую «мешочки».

3. Смазать «мешочки» растопленным сливочным маслом и запечь в духовке при 180° в течение 12-15 мин.

Подать с мороженым, украсив корицей, орехами и клюковкой.

Татьяна ВАСИЛЬЕВА: «Готовлю – и сразу же ем!»

В доме Татьяны Васильевой всегда вкусно пахнет. Она талантливая актриса и прекрасная хозяйка. Накормить вкусной едой детей и друзей – это святое. Для нее большое удовольствие наблюдать, как близкие люди с аппетитом поглощают ее угощение!



– В моем детстве было много каши и хлеба. Все остальное было недоступно. Но мне и это казалось безумно вкусным. Хотя здоровья такая еда не прибавила. Зато теперь у меня в доме нет ни хлеба, ни сахара. Масло только растительное, в основном оливковое. Я не готовлю больше обедов из первого, второго и третьего, как раньше. Делаю только то, что будет съедено немедленно.

– А рассказывают, что вы мастер-класс по кулинарии можете преподать?

– Это правда. Я начала готовить, когда вышла замуж и мы стали жить отдельно. Для меня дом был не дом, если в нем нет вкусной еды. И сейчас все с удовольствием едят мою фирменную рыбную солянку, а я... ем гречневую кашу. Говорят, так поступают профессиональные повара – они тоже не едят то, что готовят.

– Любите принимать гостей?

– Люблю! И мне очень важно, чтобы все, что я приготовила, было съедено

быстро. Это знак, что не зря старалась. Гости же, как правило, едят хорошо, и я счастлива. Чаще всего встречаю гостей семгой на гриле, потому что никто из моих приятелей не ест мяса.

– А вы сами?

– И я мяса не ем. В молодости у нас его и не было, а сейчас к мясу равнодушна. Самую примитивную рыбу (минтай или треску) я никогда не проявляю на кусок вырезки или шашлыка. И еще люблю все кисломолочное.

– Сладким себя балуете?

– Если захочется сладкого, пью крепкий сладкий чай с фруктозой, могу съесть обычный сухарик, только сверху кладу кусочек брынзы или какой-нибудь мягкий сыр с овощами. Вот это самое вкусное! Из фруктов больше всего люблю яблоки и часто пеку с ними пироги. Ягоды в свежем виде практически не ем, но обожаю варенье, особенно малиновое. Вообще, варенье – моя слабость!

Пирог «Куприновский»

2-3 любых яблока, 0,5 стакана сметаны, 4-5 яиц, 1,5 стакана муки, 1 ч. л. гашеной соды, ваниль или корица.

Перемешать тщательно сметану с яйцами и сахаром. Добавить муку и гашенную соду. Тесто должно быть жидким (консистенции густой сметаны). Добавить специи. Яблоки нарезать на дольки и уложить в форму, выстланную пергаментом. Сверху залить тестом. Постав-



ить в духовку на 35 мин. при 250°. Не открывая духовку, снизить температуру до 100° (чтобы просто поддерживать тепло внутри духовки). Дать постоять еще 10-15 мин. Перевернуть на блюдо.

Клубничная «Маргарита» с лаймом



ЧТО НУЖНО:

175 г клубники, 3 ст. л. со-
ка лайма, 3 ст. л. текилы,
3 ст. л. ликера «Куантро»,
50 г сахара, дробленый лед.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В маленькой кастрюльке смешать сахар с 3 ст. л. воды и, помешивая, довести до кипения. Охладить. Клубнику взбить в блендере и протереть через сито.
2. Протертую клубнику смешать в кувшине с со-
ком лайма, сахарным си-
ропом и текилой.
3. Влить «Куантро» и пе-
ремешать. Бокалы напол-
нить дробленым льдом и
разлить коктейль по бо-
калям.

НАШ СОВЕТ:

*Разложить лед в бокалы
и разлить коктейль
нужно непосредственно
перед приходом гостей.*

Ксения АРОМОВА,
г. Тимашевск
Краснодарского края

калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
40 мин.



Коктейль с дыней и медом

ЧТО НУЖНО:

3 небольшие дыни, 3 ст. л.
лавандового меда, 250 г
красной смородины, лед.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мякоть двух дынь на-
резать и обработать блен-
дером до пюре. Добавить
мед, взбить.
2. Оставшуюся дыню
разрезать и специальной
ложкой сформовать из ее
мякоти шарики.
3. Ягоды смородины сме-
шать с дынно-медовым
пюре. Разлить напиток по
бокалам, разложить ша-
рики из дыни и лед.

калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
15 мин.

К. ГРИШИНА,
г. Воронеж

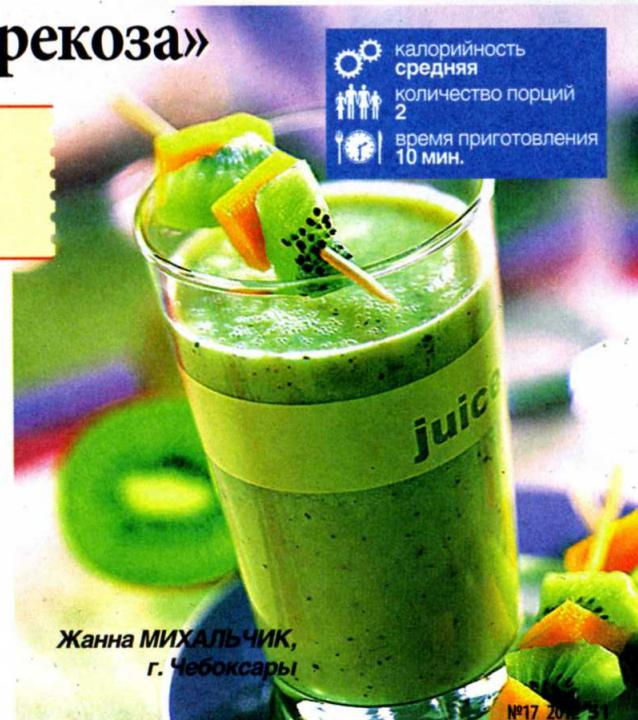


Смузи «Стрекоза»

ЧТО НУЖНО:

5 крупных киви, 1 ба-
нан, 4 ст. л. жидкого
меда, сок 1 лимона.

калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
10 мин.



ЧТО ДЕЛАТЬ:

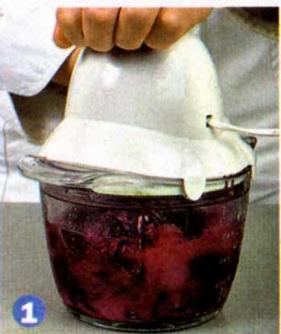
1. Фрукты вымыть, очи-
стить киви и банан, на-
резать средними ломти-
ками.
2. Переложить очищен-
ные фрукты в блендер,
добавить свежевыжа-
тый сок лимона и жидкий
мед.
3. Смешать блендером
до однородной массы и
перелить в высокие сте-
клянные стаканы.

Жанна МИХАЛЬЧИК,
г. Чебоксары

Коктейль «Голубая лагуна»



**В.Л. ЛАНСКАЯ,
п. Парковый
Краснодарского края**

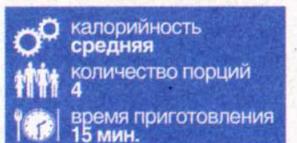


ЧТО НУЖНО:

4 ст. л. черники, 100 мл сока черники, 120 мл водки, 120 мл ликера Blue Curacao, 80 мл кокосового молока, 80 мл жирных сливок, дробленый лед.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Поместить ягоды черники и черничный сок в блендер и обработать до состояния пюре.
2. Перелить пюре в шейкер, добавить водку, «Блю Кюрасао», кокосовое молоко, сливки.
3. Положить дробленый лед, закрыть шейкер и энергично встряхнуть несколько раз. Затем разлить коктейль по бокалам.



Кисель «Малиновый звон»

ЧТО НУЖНО:

2 стакана малины, 2 стакана воды, 1/2 стакана манной крупы, 6 ст. л. сахара, щепотка соли, взбитые сливки и ягоды малины для украшения.



**Анастасия ВАРОВА,
п. Бережки
Ленинградской обл.**

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Малину залить водой и варить до мягкости, размять, дать закипеть.
2. Добавить манку и, помешивая, варить до загустения. Положить соль и сахар, снять с огня.
3. Через 5-10 мин. разлить по стаканам, украсить сливками и малиной.



Напиток «Сердцеедка»

ЧТО НУЖНО:

1/4 стакана лимонного сока, 1/2 стакана яблочного сока, 1 яблоко, 1 банан, 2-3 ст. л. жидкого меда, 1 стакан обезжиренного или ванильного йогурта.



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яблоко вымыть, обсушить очистить, нарезать на кусочки. Банан очистить, нарезать.
2. Поместить яблоко и остальные ингредиенты в блендер.
3. Хорошо взбить до однородной массы и разлить по стаканам.



**М.Г. ЗИГАНЩИНА,
г. Пенза**



Антон НЕВОЛЬСКИЙ,
ведущий рубрики

Сохраняем внешний вид
Как можно сохранить свежий вид кукурузных початков после варки? Как только я вынимаю их из воды, они тут же высыхают...

М. СЕМЕНОВА,
г. Кострома

Чтобы кукуруза после варки не засохла, просто до подачи к столу оставляйте початки в воде, в которой они варились. Если вы собираетесь добавлять кукурузу в салат или смешать ее с рисом, желательно делать это в последний момент.

Пицца из морозилки
У меня не хватает времени, чтобы возиться с тестом каждый раз, как мне захочется приготовить пиццу. Можно ли приготовить тесто заранее и размораживать его по мере необходимости?

Т. ДРАЙ, г. Омск

Любое тесто для пиццы можно замораживать, главное – хорошо покрыть его пищевой пленкой, чтобы оно не засохло и не впитало запах других продуктов. Что касается времени хранения, то любые продукты лучше не оставлять в морозилке дольше 3 месяцев, так как их вкус ухудшается. После размораживания тесту следует дать постоять при комнатной температуре, и только после этого выпекать в духовке.

Кабачок и цукини. В чем разница?

Сегодня все чаще в кулинарных газетах и журналах появляются блюда из овощей, о которых мы раньше и не слышали. К примеру, цукини. Разве это не одно и то же, что и кабачок?

А.П. АЛЕШИНА,
г. Воронеж

Из цукини, и кабачок относятся к семейству тыквенных. Но огромный плюс этих овощей в том, что период созревания у них намного короче, чем у тыквы. Да и не нужно ждать, пока кабачок или цукини созреет – в пищу идут молоденькие плоды, завязи. Кабачки могут быть кустовые или стелиться плетями по земле. Цукини же растет компактным кустом, без ответвлений. Если кабачок вовремя не сорвать, он может вырасти до гигант-

ских размеров, а цукини будет гораздо меньше своего собрата. Плод кабачка чаще светло-зеленого или беловатого цвета, тогда как цукини могут быть и желтыми, и темно-зелеными, и даже с ажурным рисунком. Мякоть у цукини более нежная, приятная, мягкая. Для салатов в свежем виде рекомендуется именно цукини. У него, кстати, и кожица более тонкая, ее можно не срезать. А вот кабачки, даже молоденькие, в салаты не очень подходят, и кожицу нужно срезать. В тушеном или жареном виде разница незаметна.

Правила для плова

Какие условия нужно соблюсти, чтобы рис в плове получился рассыпчатым?

О. ЗОЛОТОВА, г. Томск

Нужно абсолютно точно соблюсти соотношения риса и воды: допустим, на 2 стакана риса – 2 стакана воды. Рис заливается только кипятком и варится под крышкой ровно 12 мин. по схеме: 3 мин. – сильный огонь, 7 мин. – умеренный, 2 мин. – слабый огонь. После этого крышку не открывать еще 12 мин. Очень также важна посуда. Лучше всего использовать чугунный казан с утолщенным дном и плотную крышку, не оставляющую никаких зазоров, чтобы пар не выходил. На крышку даже можно положить гнет.

Соль: друг или враг?

Какими только эпитетами не награждали соль, без которой мы не можем обойтись в повседневной жизни! А ведь на самом деле соль – необходимый компонент для правильной работы организма.

Соль удерживает воду в организме, и при нарушении водно-солевого обмена развиваются отеки. Постоянный избыток соли в пище – верный путь к ишемической болезни сердца и атеросклерозу. Исправить положение можно, соблюдая два условия: первое – круглый год есть в 5-6 раз больше свежих овощей и пить воду, богатую минеральными веществами; второе – время от времени придерживаться бессолевой диеты.

Правила бессолевой диеты:

- пища готовится и употребляется без добавления соли;
- питаться рекомендуется не менее 5 раз в день, маленькими порциями;
- все блюда готовятся на пару (нельзя употреблять жаренную пищу);
- масло добавляется в уже приготовленные блюда.

Чем питаться

Вполне уместны ржаной хлеб и сухари, супы (но только на овощном бульоне), нежирная говядина, птица и рыба, каши

из разных круп, сырье и вареные овощи, сладкие фрукты и ягоды, яйца (не более одного в день), кисели, компоты, желе, молоко, творог, неострый сыр, сухофрукты, зеленый чай.

Под строгим запретом все жареное и жирное, ост्रое и копченое, соленья и маринады, рыбные и мясные бульоны, баранина, свинина и дичь, кондитерские изделия.

Вариант бессолевой диеты

1-3-й дни: курица без кожи и жира (до 500 г в день);

4-6-й дни: любая нежирная рыба (до 500 г в день);

7-9-й дни: каша на воде (геркулес, гречка, перловка), можно добавить молоко (1,5% жирности), лимонный сок, мед (до 250 г каши в день);

10-12-й дни: любые овощи, кроме картофеля (до 2 кг в день);

13-15-й дни: любые фрукты, кроме бананов и винограда (до 2 кг в день).

Во время этой в общем-то несложной диеты рекомендуется выпивать до 2 л воды,



можно минеральной без газа, и зеленый чай.

Продолжительность бессолевой диеты зависит от вашего самочувствия и поставленных целей и может продолжаться от 4 до 15 дней.

Вкусные рецепты

Салат «Гном»

На 1 порцию: 1 апельсин, 1 киви, 100 г творога, 1 ст. л. лесных орехов.

Апельсин и киви очистить, мякоть нарезать (сок сохранить). Смешать с творогом и измельченными орехами. Есть сразу же, так как в свежих киви содержится фермент, расщепляющий белок: творог спустя время может стать горьким.

Рыба с грибами

500 г рыбного филе, 1 луковица, 350 г шампиньонов, лимонный сок, перец, специи.

Филе рыбы предварительно слегка замариновать в лимонном соке и приправить специями. Положить на фольгу филе рыбы, сверху выложить предварительно слегка обжаренные грибы, нарезанный полукольцами пассерованный лук и запекать в духовке 20-25 мин.

Розы на... закуску

Баночки варенья из лепестков роз были неизменным атрибутом прилавков советских магазинов, пока не исчезли бесследно. Домашний розовый ликер заставлял забыть о коньяке и водке... Как хорошо, что читатели поддерживают эту оригинальную цветочную традицию и постепенно расширяют диапазон применения королевы цветов в кулинарии.

Салат «Корсиканский»
100 г зеленого салата, 100 г салата айсберг, по 200 г дайкона, цуккини и сельдерея, 400 г моркови, 10 роз, перец, соль. Маринад: 400 мл оливкового масла, 100 мл соевого соуса, 2 ст. л. сухого базилика, 1 ст. л. кунжутного масла.

Хорошо перемешайте. Выложите тесто в узкую форму, смазанную жиром и посыпанную сухарями. Выпекайте до готовности при 200° (40-45 мин.)

Е.И. ИЩУК, г. Воронеж

Розовый ликер

0,5 л водки, 300 г лепестков, 5 стаканов сахара, 2 ст. л. лимонной кислоты.

Нарежьте овощи кусочками, залейте смесью оливкового и кунжутного масла, соевого соуса и базилика и оставьте на 2-3 ч. Лепестки роз вымочите в холодной воде со льдом в течение часа, морковь натрите на терке. Смешайте их с маринованными овощами и выложите все на блюдо на листья салата. Поперчите и посолите, украсьте по желанию.

Е.И. ТАРПИЩЕВА,
г. Санкт-Петербург

Кекс «Оракул»

1,5 стакана розовых лепестков, 6 яиц, 300 г муки, стакан сахара.

Тщательно разомните лепестки роз с мукой до образования кашицы. Взбейте белки с сахаром, добавьте желтки и цветочно-мучную смесь.



Н.Г. БЕЛЫХ, г. Пенза

Лепестки роз с мукою до образования кашицы. Взбейте белки с сахаром, добавьте желтки и цветочно-мучную смесь.

Розовый джем

По 0,5 кг лепестков и сахара, 2 лайма.

ОТ РЕДАКЦИИ:

Ни в коем случае не используйте для приготовления блюд розы из цветочных магазинов. Они обработаны ядохимикатами, не совместимыми с кулинарией.

Как выбрать кухню

Кухня – одно из важнейших помещений в доме, где мы проводим немало времени, поэтому в кухне все должно быть удобно и рационально.

Но прежде чем отправиться покупать приглянувшуюся вам кухонную мебель, необходимо обмерить свою кухню, начертить ее план и прикинуть, что и куда поставить. Если вам трудно справиться с планировкой, стоит обратиться к услугам дизайнера – в результате вы сэкономите свое время и даже средства.

При покупке обратите внимание на цветовую гамму. В кухне, которая расположена на солнечной стороне и постоянно перегревается, хороши холодные тона – оттенки голубого, серого и зеленого.

В темных кухнях лучше использовать пастельные тона – лимонный, розовый, фисташковый, абрикосовый, персиковый. Постарайтесь избегать насыщенных тонов, контрастных цветов и сложных рисунков на рабочих поверхностях столов и небольших участках стен.



Срок службы кухонного оборудования определяется годами. Немецкие фабрики ориентируются на 15-20 лет, финские – на 10-15, чешские гарантируют около 10 лет эксплуатации. А вот российские производители, даже при использовании импортных комплектующих, говорят лишь о 8-10 годах...

Итальянцы предлагают менять обстановку каждые 5-6 лет, но не из-за качества кухонной мебели, которую производят местные фабрики, а для того, чтобы бороться со стрессами и однообразием.

Для производства мебели применяют более 40 пород древесины. Хорошо зарекомендовал себя натуральный материал мультиплекс – проклеенные в разных направлениях тонкие слои древесины различных пород. Этот материал меньше подвержен воздействию воды, чем цельное дерево, и не деформируется.

Чаще всего для изготовления кухонь используются современные ДСП, МДФ и другие виды плит. Если позволяют средства, лучше предпочесть МДФ как более



Елена МАЛЬЦЕВА,
ведущая рубрики

прочный и экологически чистый материал. При покупке кухни из ДСП потребуйте у продавца гигиенический сертификат, в котором должен быть указан уровень выделения формальдегидов.

В качестве материалов для рабочих поверхностей – столешниц – применяются, кроме перечисленных материалов, натуральные, синтетические и искусственные камни. Гранит прочен и износостойчив, мало восприимчив к кислотам; травертин и мрамор жароустойчивы, но имеют пористую структуру, поэтому на них часто образуются пятна от жиров и вина. Зато мраморную столешницу можно выбрать из множества цветов.

Синтетические камни – кристаллит, аксилан, варикор, кориан и другие – ни в чем не уступают природным аналогам, а часто и превосходят их по практичности. Искусственный камень легче натурального, прост в обработке, гигиеничен, прочен и жароустойчив (выдерживает нагревание до температуры 230°!).

► ШАШЛЫК «СТАРОРУССКИЙ»

Свинина (шейка) – 1 кг, майонез – 200-300 мл, лук репчатый – 3-5 головок, соль, перец.

Нарезать свинину для шашлыка кусочками. Перемешивая, равномерно посолить и поперчить. Дать постоять 10-15 мин. Затем добавить майонез, перемешать (важно, чтобы майонез равномерно покрывал все куски шашлыка, но при этом мясо не должно утопать в майонезе). Лук нарезать широкими кольцами (часть оста-



вить для запекания). Добавить к мясу, перемешать. Накрыть емкость крышкой и дать постоять при комнатной температуре 1 ч, затем убрать в холодильник (шашлык маринуется в холодильнике 10-12 ч, а при комнатной температуре – 3-4 ч). Насадить куски шашлыка на шампуры, чередуя мясо с луком. Жарить на мангале, на углях до готовности (сделайте надрез ножом – мясной сок должен быть прозрачным).

**Александр ИГНАТЬЕВ,
п. Локня
Псковской обл.**

► ПЕЧЕНЬЕ «НАШЕ»

дится и простокваша) и взбиваем миксером или венчиком до получения сметанообразной смеси. Яйца разбиваем в отдельную миску, взбиваем до пенообразного состояния. Смесь взбитого кефира с сахаром соединяем со взбитыми яйцами. Продолжая взбивать, добавляем соль и небольшими частями – растительное масло, размягченный маргарин. Берем чашечку, высыпаем соду, добавляем уксус и чайной ложечкой тщательно размешиваем (получается реакция). Смешиваем с кефирной массой. Смесь должна получиться средней консистенции. В эту смесь порциями добавляем просеянную муку. Замешиваем мягкое тесто. Раска-

тываем тесто скалкой на корж толщиной 1-1,5 см, укладываем на противень, предварительно смазав его маслом или посыпав мукой. Выпекаем корж в духовке при 180-200° до золотистой корочки (15-20 мин.). Даем остыть коржу, обрезаем прямо на противне неровные края (они пойдут на крошки). Затем весь корж смазываем вареньем или повидлом, посыпаем толченой крошкой, нарезаем корж на квадраты, треугольники и пр. Другой вариант: разрезать корж прямо на противне на квадраты, в серединку каждого с помощью чайной ложки положить варенье.

**О.В. ЛОБОДА,
с. Малая Сердоба
Пензенской обл.**



Мука пшеничная – 700-800 г, кефир (сметана) – 250 мл, сахар – 1 стакан, маргарин – 100 г, масло подсолнечное – 3-4 ст. л., яйцо – 1-2 шт., уксус – 1 ст. л., сахар ванильный – 1 ч. л., сода – 1 ч. л., варенье густое, повидло или джем.

Берем сахар, добавляем небольшими порциями кефир (сметану, сго-



Лук – 1 головка, чеснок – 2 зубчика, карто-

► СУП С ГРИБАМИ ПО-ПАРИЖСКИ

фель – 8 шт., красный сладкий перец – 1 шт., шампиньоны – 300 г, растительное масло – 1 ст. л., томаты (среднего размера) – 5 шт., зелень – 1 пучок, соль, перец.

Лук и чеснок очистить и мелко нарубить. Картофель очистить, вымыть и нарезать ломтиками. Сладкий перец вымыть, очистить и мелко нарезать. Грибы нарезать

ломтиками. Растительное масло разогреть в кастрюле и обжарить в нем репчатый лук. Добавить картофель, чеснок, нарезанный перец, слегка обжарить и посолить. Добавить грибы, помидоры и тушить все на среднем огне 30 мин. Приправить суп специями, зеленью.

**Гульназ ФАЗЫЛОВА,
г. Набережные Челны**

► КОТЛЕТЫ «ГРЕЧАНИКИ»



Смешанный фарш из свинины и говядины – 500 г, готовая гречневая каша – 500 г, соль, перец черный молотый по вкусу, яйцо – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., панировочные сухари, растительное масло.

Фарш посолить, поперчить, добавить пассерованный на масле лук и яйцо. Хорошо вымешать, за-

тем смешать с гречневой кашей. Сформовать из массы котлеты толщиной 1 см, обвалять в панировочных сухарях и жарить с двух сторон до готовности на растительном масле. Подавать с салатом из свежих овощей.

**Валентина
БОНДАРЕНКО,
г. Лабинск
Краснодарского края**

► ТОРТ «НЕЖНЫЙ БИСКВИТ»

Тесто: 9 яиц, 3 стакана сахара, 3 стакана муки. Крем: 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара. Пропитка: 3/4 стакана сахара, 2 стакана воды. Посыпка: шоколад или орехи.

Яйца взбить с сахаром. Медленно помешивая, всыпать муку. Разделить тесто на 3 части, сформовать коржи и выпекать каждый по 20 мин.

Крем: сметану с сахаром перемешать и поставить в холодильник на 20 мин. Пропитка: сахар смешать с водой и держать на огне, помешивая, до закипания. Коржи полить сначала пропиткой, а затем смазать каждый корж кремом. Собрать торт, сверху украсить тертым шоколадом или толченными орехами.



**Людмила МУСИХИНА,
с. Павловск
Алтайского края**



► СУП «ПРОСТОФИЛЯ»

200 г вареной колбасы, 1 морковь, 1 луковица, подсолнечное масло, сливочное масло, 1 сырое яйцо, соль по вкусу, 2 картофелины, 1 бульонный кубик со вкусом курицы, зелень укропа.

Лук мелко нарезать, морковь натереть соломкой и обжарить на сливочном масле до готовности. Колбасу натереть на крупной терке, вбить 1 сырое яйцо, перемешать. На раскаленной сковороде

на подсолнечном масле обжарить с двух сторон, выложив чайной ложкой, колбасные лепешки.

В 1,5 л кипящей воды добавить нарезанный картофель, сварить до полуготовности, добавить зажарку из лука и моркови, бульонный кубик, колбасные лепешки, посолить по вкусу, варить до готовности. Суп подать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.

Н.А. ПЕНИНА, г. Ядрин (Чувашия)

► ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКА ПО-ВОЛЖСКИ

2 небольших цукини, 1 маленькая красная луковица, 1/2 стакана муки, 1 яйцо, 1/2 ч. л. соли, 1/4 ч. л. черного молотого перца, немного молока и растительного масла.

Натереть на терке цукини и лук. Выложить тертую массу на кухонное полотенце и отжать лишний сок. Переложить массу в миску, добавить муку, яйцо, соль, перец, молоко и тщательно

перемешать. Выложить ложкой тесто на противень, смазанный растительным маслом, на расстоянии друг от друга, формуя оладушки. Выпекать в духовке при 220° 15-20 мин. (в зависимости от размера оладий). Затем перевернуть и готовить еще 10 мин. (до золотисто-коричневой корочки). Подавать оладьи с чесночным майонезом или любым другим соусом.



Елена ФРОЛОВА, с. Барышская Слобода Ульяновской обл.

► ВИНГРЕТ «ГЛАМУРНЫЙ»

Говядина – 100 г, ветчина – 70 г, язык – 70 г, картофель – 60 г, соленые огурцы – 100 г, свекла – 60 г, морковь – 1 шт., яйцо – 2 шт., уксус (3%) – 1 ст. л., сахар, соль.

Говядину и язык отварить. Мясные продукты и огурец нарезать мелкими кубиками. Картофель, свеклу, морковь отварить, нарезать кубиками. Все соединить, заправить по вкусу раститель-

ным маслом, уксусом, сахаром, посолить, перчить. Винегрет выложить на плоскую тарелку горкой, покрыть вареной свеклой, натертой на

терке, украсить вареной морковью. Яйца сварить, очистить, натереть (или нарезать дольками) и окрасить соком вареной свеклы (они приобретут

приятный сиреневый цвет). Винегрет получается сытным и вкусным.

Светлана МАРХАСИНА, г. Выборг Ленинградской обл.



► ДЕСЕРТ «СНЕГУРОЧКА»

печенье бисквитное, 1 пачка желатина, ванилин, фрукты (персики, нектарины, бананы).

Желатин залить холодной водой (0,5 стакана воды на 1 пакетик), оставить для набухания на 30 мин.

Творог, сметану и сахар взбить при помощи блендера.

Желатин распустить на водяной бане, ввести в творожную массу, добавить ванилин по вкусу, перемешать. Подходя-

щую форму для десерта выстелить пищевой пленкой и выкладывать нетолстыми слоями: творог со сметаной, печенье, творог со сметаной, нарезанные фрукты и т.д. Готовый десерт поставить в холодильник на ночь. Затем перевернуть вместе с формой на блюдо, снять пленку и украсить десерт фруктами.

Оксана ЧУБУКИНА, г. Волгодонск Ростовской обл.



► САЛАТ «ВОЗДУШНЫЙ»

2 вареные моркови, 1 вареная свекла, 3 вареных яйца, 2 плавленых сырка, 1 банка печени трески, 3 зубчика чеснока, 200 г майонеза, соль по вкусу.

Печень трески разомните вилкой, чеснок пропустите через пресс, все остальные продукты натрите на крупной терке. В глубокое блю-

до выложите слоями печень трески, морковь, яйца, чеснок, сырки, свеклу, промазывая каждый слой майонезом и подсыпывая по вкусу. Украсьте салат по желанию и как подскажет фантазия, дайте настояться 2 ч в холодильнике.

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково Саратовской обл.

Вы любите готовить?

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

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



ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА:

САЛАТЫ. ЗАКУСКИ

Сочные гамбургеры	1
Соус с кабачками	2-3
Салат с черникой и камамбером	4
Роллы из огурца	5
Террин из баклажанов	6-7
Закуска «Старый Krakow»	8
Салат «Хуторянка»	9
Закуска «Грибки»	10
Киш «Эсмеральда»	11

СУПЫ

Щавелевый суп	
с копченой курицей	12-13
Суп с цветной капустой	14
Суп «Пан Анджей»	15

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Мясные и овощные

Томаты «Пастушок»	16
Баранина со сливками	17
Пудинг из капусты	18-19
Фриттата с курицей	20
Голени индейки по-турецки	21
Ростбиф с йоркширским пудингом	22-23
Утиная грудка с яблоками	24
Цукини с мятным соусом	25
Свиные ребрышки с соусом из манго	26-27

Рыбные блюда

Рыбный гуляш	28-29
Котлетки	
по-южноамерикански	30
Рыба в кокосовом молоке	31

ВЫПЕЧКА. ДЕСЕРТЫ

Клубника
в натуральном соке 32

Маффины
«Фиалка Монмартра»

Чайная посуда	33
Творожный штрудель	
с клубникой и яблоками	34-35
Пирожные с сухофруктами	36
Хлеб с клюквой и бананами	37
Пирожки-палочки	
с капустой	38-39
Ромовая баба	40
Печенье с лавандой	41

БЛЮДА С ЯБЛОКАМИ

Салат «Айсберг»	42
Яблоки с сюрпризом	43
Яблочные пончики	43
Яблочный джем с карамелью	44
Яблочно-сливовый компот	45
Вишнево-яблочный чатни	45
Десерт из яблок	46
Салат «Мечта гурмана»	47
Суп-пюре с гренками	47
Яблочные «мешочки»	48

Звездное м

Клубничная	50
«Маргарита» с лаймом	51
Коктейль с дыней и медом	51
Смузи «Стрекоза»	51
Коктейль «Голубая лагуна»	52
Кисель «Малиновый звон»	53
Напиток «Сердцеедка»	53

Вопросы шеф-повару	54
Питание и здоровье	55
Незнакомые знакомцы	56
Наша экспертиза	57
Портрет с блюдом	58-61



ОТВЕТ НА СКАНВОРД,
ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62