

# ШКОЛА КУЛИНАРА

Лучшие рецепты наших читателей

№19 сентябрь 2012

**64** ВКУСНЫХ  
БЛЮДА



**ВСЕ РЕЦЕПТЫ  
ПРОВЕРЕНЫ**





калорийность  
низкая



количество порций  
4



время приготовления  
20 мин.

О.П. САМОЙЛОВА,  
г. Пермь

## Салат из креветок с яблоками

### ЧТО НУЖНО:

Креветки – 600 г,  
яблоки – 2 шт., ананас  
консервированный – 8  
ломтиков, майонез – 150  
г, перец белый молотый, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Креветок залейте горячей водой, посолите, варите 2-3 мин., охладите

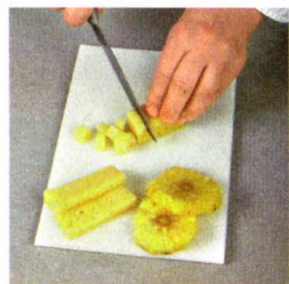
те в отваре, затем очистите.

**2.** Яблоки, удалив сердцевину, и консервированный ананас нарежьте ломтиками.

**3.** Соедините креветок с фруктами, салат перемешайте, охладите.

**4.** Майонез смешайте с 1-2 ст. л. сиропа от ананасов, заправьте смесью салат. Готовый салат вы-

ложите на блюдо и оформите зеленью.





# Пестрый мясной салат «Смешарик»



калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
30 мин.

**Е.О. ЛИДЕРОВА,**  
г. Луга  
Ленинградской обл.

## ЧТО НУЖНО:

300 г вареной колбасы «Сливочная», 100 г сыра твердых сортов, 150 г консервированной кукурузы, 2 маринованных огурца, 2 средних помидора, 1 зеленый сладкий перец, 1 красная луковица, 2 ст. л. белого столового вина, 1-2 ст. л. виноградного уксуса, 3 ст. л. растительного масла, 0,5 ч. л. горчицы, 1 ч. л. сахара, соль, кайенский перец по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Репчатый лук очистить, вымыть, обсушить, нарезать тонкими кольцами и залить виноградным уксусом. Слегка посолить, приправить по вкусу черным молотым перцем и оставить на 5-7 мин. для маринования, после чего слить жидкость.

**2.** Сладкий перец очистить от семян и переродок и нарезать небольшими квадратиками. Маринованные огурцы, помидоры и сыр нарезать кубиками. Вареную колбасу «Сливочная» нарезать кубиками среднего размера. Все подготовленные ингредиенты (кроме лука) поместить в салатник.

**3.** Консервированную кукурузу откинуть на дурш-

лаг и дать стечь жидкости. Кукурузу добавить в салатник.

Для приготовления салатной заправки на разогретую сухую сковороду высыпать сахар и нагревать его до тех пор, пока он не начнет плавиться. После этого аккуратно влить белое столовое вино и довести до кипения.

**4.** В отдельной емкости смешать растительное масло, горчицу и соль, влить туда смесь сахара и вина и тщательно перемешать. В салат добавить маринованный лук, полить салат приготовленной заправкой и перемешать.

Перед подачей дать салату немного настояться при комнатной температуре.



1



2



3



4





калорийность  
низкая  
количество порций  
12  
время приготовления  
40 мин.

Валерий МУЛЯРА,  
ст. Мингрельская  
Краснодарского края

## Сельдь «под шубой»

### ЧТО НУЖНО:

Сельдь соленая – 1 кг,  
морковь вареная –  
800 г, свекла вареная – 800 г, картофель вареный – 800 г, яблоки – 400 г, майонез – 500 г, желатин – 20 г.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Желатин залейте 200 мл холодной кипяченой воды и выдержите до набухания крупинки.

**2.** Сельдь аккуратно, удалив все косточки, разделайте на чистое филе и нарежьте его тонкими ломтиками. Овощи и яблоки без кожуры натрите на крупной терке.

**3.** Подготовленный набухший желатин откиньте на сито, дайте воде стечь. Распустите желатин, непрерывно помешивая его, на водяной бане. Затем охладите массу до комнатной тем-

пературы и тщательно смешайте с майонезом.

**4.** Картофель, морковь, яблоки и свеклу уложите на блюдо слоями, поливая каждый майонезом с желатином и прослаивая тонкими ломтиками сельди. Залейте салат оставшимся майонезом с желе и выдержите в холодильнике. Перед подачей оформите сельдь «под шубой» веточками зелени.

калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
30 мин.



Мария КАВАСУХИНА,  
г. Санкт-Петербург

## Бутербродный торт с лососем

### ЧТО НУЖНО:

Хлеб ржаной – 1 буханка,  
рыба – 200 г, сыр – 100 г,  
фисташки – 100 г, филе сельди – 2 шт., лосось консервированный – 200 г, горчица – 1 ст. л., зелень укропа – 40 г.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Для селедочного масла яблоко и филе сельди нарежьте мелкими кубиками, соедините с

размягченным маслом, перемешайте.

**2.** Для рыбного масла лосося разомните вилкой, соедините с горчицей. Добавьте размягченное масло и перемешайте.

**3.** Для зеленого масла размягченное сливочное масло соедините с рубленой зеленью укропа, перемешайте.

**4.** Хлеб, срезав корки и обровняв края, разрежьте на 3 пласта. Нижний

пласт смажьте селедочным маслом и накройте вторым пластом, который смажьте рыбным маслом. Сверху положите оставшийся пласт и смажьте всю поверхность торта зеленым маслом.

Посыпьте торт тертым сыром и фисташками. Оформите ломтиками масляной рыбы, лососевой икрой и зеленью укропа.





калорийность  
средняя  
количество порций  
10  
время приготовления  
1 ч 15 мин.

Елена ЧЕНОКОВА,  
г. Брянск

## Картофельный рулет

### ЧТО НУЖНО:

Морской коктейль – 250 г, картофель – 10 шт., масло сливочное – 50 г, лук репчатый – 3 головки, масло растительное – 2 ст. л., сухари панировочные – 3 ст. л., перец душистый горошком – 2-3 шт., лавровый лист – 1 шт., перец черный молотый, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Морской коктейль залейте водой, добавьте перец, лавровый лист и припускайте 10 мин. Морепродукты охладите, нарежьте, обжарьте на масле вместе с нашинкованным луком, приправьте.  
**2.** Картофель отварите, протрите через сито. Добавьте масло, перемешайте. Часть картофельной массы оставьте для оформления.

**3.** Картофельную массу выложите на пергамент. На середину уложите фарш из морепродуктов. С помощью пергамента сверните картофельную массу рулетом и переложите на противень, выстеленный пергаментом.  
**4.** Посыпьте сухарями, сбрызните маслом, оформите оставшейся картофельной массой и запекайте при 170° до румяной корочки.

калорийность  
низкая  
количество порций  
6  
время приготовления  
40 мин.



С.А. ШЕРШНЕВА,  
г. Анапа  
Краснодарского края

## Картофельный салат

### ЧТО НУЖНО:

Картофель – 600 г, яблоки зеленые – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., кукуруза консервированная – 350 г, огурцы – 2 шт., уксус яблочный – 2 ст. л., сок лайма – 1 ст. л., горчица – 1 ч. л., сахар – 1/6 ч. л., зелень укропа – 1 пучок.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Картофель отварите «в мундире», остудите,

очистите и нарежьте небольшими ломтиками.

**2.** Огурцы и яблоки нарежьте тонкими ломтиками, лук – кольцами. Кукурузу достаньте из банки и дайте жидкости стечь.

**3.** Для соуса масло взбейте блендером с уксусом, соком лайма (или лимона), солью, перцем, сахаром и горчицей.

**4.** Подготовленные овощи и яблоки соедините,

заправьте соусом и перемешайте.

При подаче посыпьте салат рубленой зеленью укропа.





# Закуска из селедки с яблоками



калорийность  
средняя



количество порций  
4



время приготовления  
40 мин.

Л.В. ШАЛТАЕВА,  
г. Ахтубинск  
Астраханской обл.

## ЧТО НУЖНО:

2 сельди, 3 луковицы, 2 яблока, 2-3 ст. л. французской горчицы, 1 ч. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, 1 пучок зеленого лука.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Сельдь разделить на филе. Репчатый лук очистить, 1 луковицу нарезать толстыми полукольцами. На дно стеклянного лотка выложить ровным слоем половину нарезанного лука, сверху разложить подготовленное филе сельди. Сельдь сверху намазать французской горчицей, стараясь закрыть всю поверхность. Поверх горчицы распределить оставшуюся половину нарезанного лука.

**2.** Для приготовления заправки смешать уксус и растительное масло. Полученным соусом полить сельдь с луком, закрыть лоток пищевой пленкой и оставить для маринования. Из яблока удалить сердцевину, нарезать полукруглыми дольками толщиной 0,5 см. Оставшиеся 2 луковицы нарезать тонкими полукольцами.

**3.** Лук обжарить в растительном масле, затем добавить дольки яблок.

**4.** Замаринованное филе сельди аккуратно освободить от лука, сохранив при этом горчичный слой, и нарезать сельдь кусочками по размеру яблочных долек. На каждую дольку яблока положить немного обжаренного лука, сверху – кусочек сельди. Скрепить получившиеся «канапе» шпажками и украсить зеленым луком.

## НАШ СОВЕТ:

Для приготовления этой закуски необходимо брать твердые яблоки, желательно сладких сортов, так как кислые яблоки под воздействием температуры становятся чересчур ломкими и мягкими. Кроме того, сладкие яблоки в сочетании с французской горчицей придадут селедочной закуске более пикантный вкус.







калорийность  
низкая  
количество порций  
6  
время приготовления  
20 мин.

Н.Д. ЮРИНА,  
г. Новоржев  
Псковской обл.

## Винегрет с грибами

### ЧТО НУЖНО:

Грибы соленые – 250 г,  
морковь вареная – 100 г,  
свекла вареная – 150 г,  
картофель вареный – 200 г,  
огурцы соленые – 120 г,  
горошек зеленый – 50 г,  
лук репчатый – 1 шт., масло  
растительное – 100 мл,  
уксус (3%) – 100 мл, сахар –  
1 ч. л., соль, перец черный  
молотый, зелень по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для заправки тщательно взбейте масло с остальными ингредиентами.
2. Вареные овощи нарежьте аккуратными кубиками. Свеклу сразу залейте частью заправки и выдержите 10 мин., не смешивая с остальными овощами, чтобы они не окрасились.
3. Огурцы, лук и грибы нарежьте кубиками,

оставив часть грибов целыми для оформления.  
4. Нарезанные овощи, грибы и зеленый горошек перемешайте вместе с заправкой и выложите в салатник. Посыпьте рубленой зеленью.

### НАШ СОВЕТ:

*Соленые грибы в блюде можно заменить маринованными (лучше ассорти).*



калорийность  
низкая  
количество порций  
6  
время приготовления  
40 мин.

Д.А. МАКСАКОВА,  
с. Галенки  
Приморского края

## Мясное ассорти заливное

### ЧТО НУЖНО:

Язык вареный – 150 г,  
мякоть вареной курицы – 150 г, мякоть вареной говядины – 150 г,  
мясной бульон – 600 мл,  
желатин – 30 г.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Желатин замочите в шестикратном количестве холодной воды до набухания. Воду слейте. Желатин добавьте в те-

плый бульон и прогрейте, не доводя до кипения. Охладите.

2. Язык, курицу и говядину нарежьте соломкой. В формы налейте мясное желе слоем 0,5 см и дайте ему застыть. Оформите фигурно нарезанными кусочками вареной моркови, огурца, сладкого перца, вареного яичного белка, веточками зелени. Для закрепления вновь залейте тонким

слоем желе и дайте ему застыть.

3. На желе уложите, чередуя по цвету, нарезанные мясные продукты. Залейте ассорти оставшимся желе так, чтобы его слой был не менее 0,5 см, и вновь дайте ему застыть.
4. Заливное выложите на блюдо, погрузив дно формы на несколько секунд в горячую воду. Подайте с маринованными овощами и соусом хрен.





# Суп из фасоли со свежими помидорами

калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
1 ч 30 мин.

Л.Д. РОМАНОВА,  
г. Уфа (Башкортостан)

## ЧТО НУЖНО:

300 г мякоти говядины, 1 стакан сухой красной фасоли, 2 помидора, 1 луковица, зелень петрушки, 1 лавровый лист, 4-5 горошин черного перца, соль, растительное масло.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Красную фасоль тщательно промыть и замочить с вечера в холодной кипяченой воде. Набухшую фасоль промыть, залить холодной водой и сварить почти до готовности (солить фасоль нужно за 5 мин. до готовности).

Подготовленную мякоть говядины вымыть, обсушить и нарезать соломкой.

**2.** В кастрюле, где будет вариться суп, разогреть растительное масло, выложить в кастрюлю нарезанное мясо и, помешивая, обжарить его в течение 1-2 мин.

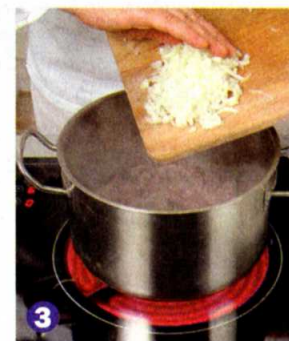
**3.** Добавить нарезанный мелкими кубиками репчатый лук и быстро обжарить все вместе. Залить обжаренное мясо с луком 1 л холодной воды и довести до кипения.

Выложить в кастрюлю отваренную фасоль, воду посолить по вкусу и варить до готовности.

**4.** Помидоры вымыть, обсушить и нарезать мелкими кубиками. Когда говядина и фасоль будут готовы, выложить помидоры в суп, добавить горошины черного перца и лавровый лист и варить суп еще 3-4 мин. Разлить горячий суп по тарелкам и посыпать измельченной зеленью петрушки.

## НАШ СОВЕТ:

Для приготовления супа можно использовать консервированную фасоль. В этом случае нужно сварить говядину до готовности, а фасоль добавить в суп вместе с нарезанными помидорами.







калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
55 мин.

А.Н. СОРОКИНА,  
г. Белая Калитва  
Ростовской обл.

## Хлебная уха

### ЧТО НУЖНО:

Хлеб пшеничный – 200 г, рыба – 600 г, черемша нарезанная – 600 г, судак – 600 г, корень петрушки – 10 г, корень сельдерея – 10 г, лук репчатый – 100 г, уксус (3%) – 1 ч. л., лавровый лист – 1 шт., перец черный молотый, соль – по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Хлеб нарежьте ломтиками по 50 г, обжарьте.

**2.** Очищенную мелкую рыбу поместите в кастрюлю, посыпьте рубленным репчатым луком, посолите, поперчите, добавьте корни и лавровый лист, залейте холодной водой и варите на слабом огне 15-20 мин., снимая пену.

**3.** Готовую уху процедите, добавьте очищенного и разделанного на куски судака, варите еще 20 мин.

**4.** Яичный желток взбейте с уксусом, добавьте несколько ложек горячей ухи и приготовленной смесью заправьте суп. Перед подачей на стол залейте ухой ломтики обжаренного хлеба и кусочки рыбы.

### НАШ СОВЕТ:

*Ломтики хлеба при обжаривании можно посыпать тертым сыром.*



калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
50 мин.

И.Ю. КУЗНЕЦОВА,  
г. Москва

## Борщ московский

### ЧТО НУЖНО:

Говядина – 150 г, кости – 100 г, окорок – 70 г, сосиски – 50 г, свекла – 400 г, капуста белокочанная – 300 г, морковь, корень петрушки, лук – 1 шт., томат-пюре – 2 ст. л., масло топленое – 40 г, сахар – 1 ч. л., уксус – 3 ч. л., сметана, перец черный горошком, лавровый лист, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Говядину и кости залейте 2 л воды, сварите бульон. Процедите.

**2.** Морковь, петрушку и лук нарежьте соломкой и обжарьте на части масла. Отдельно на части масла обжарьте томат.

**3.** Свеклу нарежьте соломкой и прогрейте в масле. Добавьте немного бульона, 1/3 уксуса, сахар, томат-пюре и тушите до мягкости. Добавьте

обжаренные корни и лук, прогрейте 10 мин. Капусту нашинкуйте, положите в кипящий бульон, варите 10 мин. Добавьте свеклу, варите 10 мин.

**4.** Заправьте борщ пряностями и оставшимся уксусом, посолите и варите 5-7 мин. Дайте настояться 15 мин. В каждую тарелку положите мясной набор и налейте борщ. Заправьте сметаной, посыпьте зеленью.





калорийность  
высокая  
количество порций  
4  
время приготовления  
14

София ЗАВАДОВА,  
г. Окуловка  
Новгородской обл.

## Макароны, запеченные с сыром

### ЧТО НУЖНО:

350 г макарон, 4 яйца, 200 г свиного окорока (вареного), 200 г нежирной сметаны, 100-150 г тертого сыра (твердых сортов), 3 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Макароны, не размывая, отварить в 3,5-4 л подсоленной воды. Воду слить, заправить мака-

роны 2 ст. л. сливочного масла и перемешать с тертым сыром.

**2.** Вареный окорок нарезать небольшими кубиками и смешать с макаронами и сыром.

**3.** Для приготовления соуса взбить яйца и перемешать их со сметаной. Форму для запекания смазать оставшимся маслом. В нее выложить макароны с сыром и окороком и залить при-

готовленным соусом. Форму накрыть фольгой, поместить в разогретую до 200° духовку и запекать 20-25 мин. За 5 мин. до окончания запекания фольгу снять и дать запеканке подрумяниться.



калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
14 30 мин.

Т.Б. ВЛАДИМИРОВА,  
г. Камышин  
Волгоградской обл.

## Седло барашка по-восточному

### ЧТО НУЖНО:

Баранина (корейка) – 1-1,5 кг, почки бараньи – 500 г, чеснок – 4 зубчика, картофель – 1 кг, лук репчатый – 2 головки, перец черный молотый, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Баранину натрите солью, перцем, сделайте надрезы в мякоти и вставьте в них ломтики чеснока. Жарьте бара-

нину в духовке при 270° до румяной корочки, затем нагрев уменьшите до 170°, уложите вокруг мяса лук и нарезанный картофель.

**2.** Добавьте почки, посолите и жарьте вместе, периодически поливая выпитым жиром. Нежирную баранину можно полить растопленным жиром.

**3.** С готовой баранины срежьте мякоть целыми

кусками с той и другой стороны позвоночника, нарежьте ее ломтиками и вновь уложите на кость в виде целого окорока.

Почки нарежьте ломтиками и вставьте между кусочками баранины.

**4.** Подавайте с соусом, образовавшимся при жаренье. Гарнируйте жареным картофелем и луком, свежими или консервированными овощами.





# Руляда из курицы

калорийность  
Высокая  
количество порций  
6  
время приготовления  
2 ч

О.В. ПРИВАЛОВА,  
г. Ростов-на-Дону

## ЧТО НУЖНО:

1 курица, 3 тонкие длинные моркови, 4 ст. л. муки, 3 яйца, 1 стакан молока, растительное масло для жарки, соль, сахар и черный перец по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Из яиц, молока, муки, соли и сахара приготовить тесто. На смазанной маслом сковороде испечь блинчики диаметром около 20 см. Курицу вымыть и обсушить. Изнутри приподнять куриную кожу над спинкой и разрезать кожу по всей длине. Кожу отделить от мяса.

**2.** Мясо отделить от костей и слегка отбить. Куриную грудку отбить чуть сильнее, стараясь при этом сохранить единый пласт мяса. Все мясо посолить и поперчить.

**3.** На 3 выпеченных блинчика с края положить порцию отбитого куриного мяса (грудки не использовать). Сверху на мясо положить по 1 очищенной моркови и свернуть все вместе в трубочку — морковь должна оказаться в слое мяса, а мясо должно быть обернуто несколькими витками блинчиков. На доске растелить куриную кожу, на

нее выложить отбитую грудку. Блинные трубочки уложить на слой мяса и обернуть вокруг них кожу вместе с грудкой так, чтобы края кожи заходили внахлест друг на друга. Рулет перевязать кулинарной нитью.

**4.** Рулет обжарить в растительном масле. Затем переложить в форму, подлить немного жидкости со сковороды, накрыть форму фольгой и поместить в разогретую до 180° духовку на 30 мин. Готовый рулет нарезать широкими ломтиками. На гарнир можно подать картофельное пюре и листья салата.

## НАШ СОВЕТ:

Если вы в первый раз готовите это блюдо, то купите дополнительно еще куриную грудку с кожей. Целиком снять кожу с курицы не просто. В этом случае кожа с грудки послужит в качестве «заплаток».







калорийность  
средняя  
количество порций  
6-8  
время приготовления  
1 ч 20 мин.

Валентина ПИМЕНОВА,  
г. Ульяновск

## Пельмени с капустой

### ЧТО НУЖНО:

Тесто – 450 г, мякоть телятины – 330 г, мякоть свинины – 100 г, капуста белокочанная – 100 г, лук репчатый – 1/2 шт., сахар – 1/2 ч. л., вода – 1/2 стакана, перец душистый – 5 шт., лавровый лист – 1 шт., перец черный молотый, соль – по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для фарша мякоть телятины, свинины, капусту

и лук пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец, сахар и холодную воду. Тщательно перемешайте.

2. Тесто раскатайте в пласт толщиной 1 мм. С помощью круглой выемки диаметром 6 см сформируйте сочни.

3. На каждый сочень положите по 1 ч. л. фарша и сформируйте пельмени.

4. Выложите сформованные пельмени в один ряд

на посыпанный мукой лоток.

5. В кастрюлю налейте 2 л воды, добавьте соль, душистый перец, лавровый лист, доведите до кипения. Положите часть пельменей, доведите до кипения, варите 5-7 мин., выньте пельмени с помощью шумовки, заправьте маслом.

При подаче посыпьте зеленью. Сметану подайте отдельно.



калорийность  
средняя  
количество порций  
3  
время приготовления  
25 мин.

В.О. ЗУДИН  
г. Петрозаводск

## Тортилья с сыром и оливками

### ЧТО НУЖНО:

Цукини – 1 шт., сельдерей – 3 стебля, лук-порей – 1 стебель, перец сладкий – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, оливки – 9 шт., маслины – 9 шт., яйцо – 6 шт., сыр – 100 г, смесь специй.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Нарежьте цукини кружочками, перец и сельдерей – кусочками,

лук-порей – кольцами. Репчатый лук и чеснок мелко нарубите и слегка обжарьте на растительном масле. Добавьте нарезанные овощи, посолите и приправьте смесью специй, обжаривайте вместе еще 10 мин.

2. Яйца взбейте с сыром и смесью прованских трав.

3. Смажьте форму маслом, выложите тушеные овощи, залейте сырно-

яичной смесью, положите оливки и маслины.

4. Запекайте 20-30 мин. при 200°, или пока яйца не свернутся и на поверхности тортильи не образуется румяная корочка.

### НАШ СОВЕТ:

Вместо стебля сельдерея можно использовать тертый корень сельдерея.



# Свинина под соусом



калорийность  
высокая



количество порций  
4



время приготовления  
50 мин.

О.Ю. ГРИШИНА,  
г. Петровск  
Саратовской обл.

## ЧТО НУЖНО:

750 г свинины (мякоть), 200 г свежих грибов, 100 г зеленого лука, 1 ст. л. топленого масла, 60 г твердого сыра, 2/3 стакана клюквы, 1 ст. л. сахара, соль и перец по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Грибы и лук вымыть, мелко нарезать. Грибы обжарить в половине нормы масла, в конце добавить лук и посолить по вкусу. Свинину вымыть, очистить от пленок и нарезать ломтиками поперек волокон. Мясо отбить, посолить и приправить черным перцем.

**2.** На середину каждого ломтика свинины положить жареные грибы с луком, свернуть в виде рулетиков и закрепить деревянными шпажками.

**3.** Рулетики обжарить в топленом масле со всех сторон до золотистого цвета.

**4.** Для клюквенного соуса клюкву перебрать, вымыть, смешать с сахаром и измельчить в блендере. Сыр натереть на крупной терке и смешать с клюквенным пюре. На каждый обжаренный мясной рулетик сверху выложить

полоску клюквенного соуса и запечь в духовке в течение 10 мин. при температуре 220°. Подавать с гарниром из риса и овощей.

## НАШ СОВЕТ:

*Можно запечь свинину под клюквенным соусом не в виде рулетов, а слоями. Уложите на противень обжаренные куски мяса, посыпьте небольшим количеством тертого сыра, затем положите грибной фарш, а сверху полейте клюквенным соусом. Как вариант начинки для рулета из свинины хорошо подойдет фарш из ветчины, нарезанной мелкой соломкой, и соленых огурцов. В качестве гарнира будет очень эффектно смотреться смесь дикого и длиннозерного риса с брокколи или болгарским перцем.*







калорийность  
высокая  
количество порций  
8  
время приготовления  
1ч 15 мин. + маринование

Е.Е. ШЕВЕЛЕВА,  
г. Рубцовск  
Алтайского края

## Гелак палав

### ЧТО НУЖНО:

Мякоть баранины – 400 г, рис – 500 г, лук репчатый – 250 г, морковь – 400 г, чеснок – 2 головки, соль, специи.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Мясо, головку чеснока и половину лука пропустите через мясорубку, посолите, поперчите, приправьте зирой или анисом, тщательно пере-

мешайте и поставьте на 2-3 ч в холодное место. После этого из фарша сформируйте небольшие фрикадельки.

**2.** Рис замочите в горячей воде на 30 мин.

**3.** Оставшийся лук нарубите, морковь нарежьте соломкой. Лук и половину моркови обжарьте на масле, влейте воду так, чтобы она покрыла продукты, и доведите ее до кипения. Положите фри-

кадельки и тушите под крышкой на слабом огне 10-15 мин.

**4.** Добавьте оставшуюся морковь, влейте немного воды, посолите, приправьте специями, положите головку чеснока целиком, всыпьте рис и доведите палав на слабом огне до готовности.

Палав уложите горкой на тарелку, сверху выложите фрикадельки, посыпьте зеленью.



калорийность  
средняя  
количество порций  
2  
время приготовления  
2 ч

И.М. ЛОБАЗАНОВА,  
г. Валдай  
Новгородской обл.

## Карбонад в капустных листьях

### ЧТО НУЖНО:

Мякоть свинины – 1,5 кг, капуста белокачанная – 6 листьев, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и сельдерея рубленая – по 1 ст. л., кубик бульонный куриный – 1 шт., картофель – 8 шт., масло растительное – 3 ст. л., перец черный молотый, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Утолщенные части капустных листьев отбейте или срежьте. Затем варите 3-5 мин. в подсоленной воде.

**2.** Несколько перьев лука отложите, оставшиеся, отделив от белой части, ошпарьте и измельчите. Смешайте рубленую зелень с перцем и 1 ч. л. соли. Натрите мясо.

**3.** Оберните мясо листьями так, чтобы оно

было полностью закрыто со всех сторон, обвяжите перьями зеленого лука. Уложите в жаровню, подлейте бульон из кубика, запекайте при 270°.

**4.** Отваренный картофель нарежьте дольками, посолите и обжарьте на масле. Карбонад нарежьте, выложите на блюдо, полейте соусом, образовавшимся при запекании. Гарнируйте картофелем.



# Стифадо «Антонио»

калорийность  
высокая  
количество порций  
4  
время приготовления  
1 ч 10 мин.

Г.Н. ЗОТОВА,  
г. Курган

## ЧТО НУЖНО:

0,5 кг молодой баранины или говядины, 5-6 луковиц (небольшого размера), 4 свежих помидора, 2 апельсина, 5 зубчиков чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. столового уксуса (9%), 2 лавровых листа, 2 палочки корицы, 1/2 ст. л. сухого кориандра, 5-6 горошин черного перца, соль, перец по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Мясо вымыть, очистить от пленок и нарезать на крупные куски. Куски мяса обжарить на раскаленной сковороде в 1-2 ст. л. оливкового масла до образования румяной корочки (не выкладывать сразу все мясо на сковороду, а жарить одновременно по 3-4 куска).

**2.** Помидоры вымыть, сделать несколько надрезов на кожице, ошпарить плоды кипятком, затем аккуратно снять кожицу. Апельсины вымыть, очистить от кожуры и белой пленки.

Подготовленные помидоры и апельсины разрезать на 4 части.

**3.** К мясу добавить нарезанные помидоры и апельсины (часть обжарить отдельно), вымытый, но неочищенный чеснок, оставшееся оливковое масло, уксус и

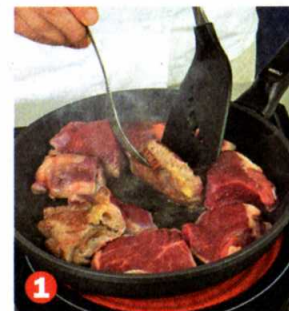
все специи. Посолить по вкусу. Закрыть крышкой и тушить на медленном огне.

**4.** Примерно через полчаса положить в сковородку очищенные целые луковицы и тушить еще 20 мин.

При подаче украсить отдельно обжаренными дольками помидоров и апельсинов, полить образовавшимся томатно-апельсиновым соусом.

## НАШ СОВЕТ:

*Выбирая мясо, помните, что разные части туши требуют разного времени приготовления. Филейную часть, например, достаточно обжарить до румяной корочки, залить горячим соусом и довести до кипения. Мясо с ноги или лопатки после обжаривания необходимо тушить около часа.*







# Речная фаршированная рыба

калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
50 мин.

Андрей ЖАРИКОВ,  
г. Уфа

## ЧТО НУЖНО:

Речная рыба средних размеров (20–25 см), лук репчатый – 100 г, перец жгучий зеленый – 1 стручок, зерна граната – 300–350 г, петрушка – 4–5 веточек, специи, соль, мука, растительное масло.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Подготовленную рыбу посолите по вкусу и дайте постоять 30 мин. в прохладном месте.
2. Для фарша грецкие орехи растолките, добавляя соль, перец, настой шафрана, корицу. Добавьте зерна граната и измельченный лук, перемешайте так, чтобы не размять зерна граната.
3. Начините брюшную полость рыбы этим фаршем, скрепите брюшко деревянными шпажками или зашейте.

Рыбу запанируйте в муке и жарьте на раскаленном масле с обеих сторон до образования золотисто-коричневой корочки. Готовую рыбу подайте теплой, выложив на широкое блюдо и оформив веточками петрушки.



## КСТАТИ:

### Рыба с овощами

Рыба потрошенная без головы – 2 шт. по 600 г, лук – 2 головки, морковь – 2 шт., стебель сельдерея – 2 шт., перец болгарский сладкий – 1 шт., лавровый лист – 1 шт., тимьян – 2 веточки, сыр – 100 г, перец чили, соль, масло растительное.

Морковь натереть, остальные овощи нарезать. Выложить на сковороду с маслом, добавить лавровый листик, тимьян, чили, соль, спассеровать. У рыбы удалить хребет с костями, уложить ее на фольгу, смазанную маслом, приправить. Внутри уложить овощи, завернуть в фольгу, поместить в духовку при 200° на 30 мин. Развернуть фольгу, сделав «лодочки», посыпать рыбу тертым сыром. Запекать еще 5 мин.

### Карп с гречей

Карп – 2 шт., гречневая крупа – 1 стакан, шампиньоны – 300 г, соль, перец и специи, растительное масло.

Подготовленных карпов приправить. Гречку отварить до полуготовности в соленой воде, слить воду. Добавить в гречку нарезанные грибы и начинить рыбу. Выложить на противень, смазанный маслом, запекать в духовке при 190° 30 мин.





калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
30 мин. + маринование

В.А. КУСТОДИЕВА,  
г. Крестцы  
Новгородской обл.

## Горбуша в грибном соусе

### ЧТО НУЖНО:

Филе горбуши – 600 г, грибы – 200 г, лук репчатый – 1 крупная головка, мука пшеничная – 4 ст. л., сметана – 150 г, зелень укропа – 1 ч. л., перец красный молотый – на кончике ножа, соль – 1 ч. л.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Для соуса грибы нарежьте мелкими кусочками, лук – полукольцами.

**2.** Грибы обжаривайте на 2 ст. л. масла 10 мин. Добавьте лук и жарьте, помешивая, 5 мин. Всыпьте 1 ст. л. муки и жарьте, пока мука не станет золотистой. Добавьте сметану, перемешайте. Влейте 1/2 стакана воды, всыпьте половину соли, перемешайте. Дайте закипеть, всыпьте укроп и снимите соус с плиты.

**3.** Горбушу нарежьте и запанируйте в смеси

оставшейся соли, перца и муки. Обжарьте на масле с двух сторон, по 4-5 мин. с каждой, до образования золотистой корочки.

**4.** Обжаренные кусочки рыбы опустите в готовый грибной соус, перемешайте и прогрейте на слабом огне 5-10 мин. до его загустения.

Готовую рыбу выложите на блюдо, полейте соусом.



калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
45 мин.

И.М. ЩЕРБИНИНА,  
г. Воронеж

## Рыба, тушенная с хреном

### ЧТО НУЖНО:

Филе рыбы – 800 г, соус хрен – 100 г, бульон рыбный – 2 стакана, масло сливочное – 50 г, перец черный молотый, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Филе рыбы посолите, поперчите (при желании можно посыпать рыбу любимыми специями), сделайте на коже надрезы.

**2.** Уложите подготовленное филе на заранее разогретую сковороду, слегка смазанную сливочным маслом.

**3.** Добавьте горячий рыбный бульон, соус хрен и тушите 30 мин.

**4.** При подаче полейте рыбу растопленным маслом, гарнируйте отварным или жареным картофелем, свежими овощами. Оформите зеленью.







калорийность  
низкая  
количество порций  
6  
время приготовления  
40 мин.

С.А. МАРХАСИНА,  
г. Выборг  
Ленинградской обл.

## Желе со сливами и мандаринами

### ЧТО НУЖНО:

Мандарины – 500 г, сливы – 120 г, вода – 600 мл, сахар – 90 г, желатин – 24 г.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Желатин замочите в восьмикратном количестве холодной воды и выдержите до набухания крупинок. Мандарины промойте, срежьте цедру, очистите их от белой кожицы, нарежь-

те дольки из мембран, удалите косточки.

**2.** Из 150 мл воды и 40 г сахара сварите сироп. Сливы разрежьте пополам и удалите косточку. Залейте сиропом и варите 5-7 мин., процедите. **3.** Цедру залейте оставшейся горячей водой и проварите 5 мин. Отвар процедите, добавьте в него оставшийся сахар, сироп от слив и доведите до кипения. Охладите до

40°. В сироп добавьте набухший желатин и вновь доведите до кипения. Охладите.

**4.** На дно формы налейте желе слоем 2-3 мм, дайте ему застыть. На желе уложите плоды в виде орнамента, залейте небольшим количеством желе и вновь охладите до застудневания. Сверху налейте оставшееся желе и дайте ему застыть.



калорийность  
высокая  
количество порций  
4  
время приготовления  
20 мин.

З.В. СИНЬКОВА,  
г. Лабинск  
Краснодарского края

## Финики с творогом

### ЧТО НУЖНО:

Финики – 20 шт., творог – 150 г, мед – 2 ст. л., эссенция миндальная – 1/6 ч. л., миндаль жареный – 100 г, сахарная пудра.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Сушеные финики промойте под проточной водой, затем замочите на 3 ч в теплой кипяченой воде, затем, удалив

косточки, откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь (вяленые финики можно не замачивать).

**2.** Для начинки творог смешайте с медом и эссенцией.

**3.** Финики наполните творожной массой и вложите в каждый по ядру миндаля.

**4.** При подаче финики выложите на плоское блюдо и посыпьте сахарной пудрой.







# Ванильный кекс

калорийность  
высокая  
количество порций  
8  
время приготовления  
1 ч 30 мин.

Л.С. МЕЛЬНИКОВА,  
г. Самара

## ЧТО НУЖНО:

150 г сливочного масла или маргарина, 3/4 стакана молока, 3 яйца, 1 стакан сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 2 стакана пшеничной муки, 2 ч. л. разрыхлителя для теста, 1 ст. л. панировочных сухарей, 100 г миндаля (дробленого), 1 стакан фиников. Для глазури: 2 ст. л. сахара, 1 стакан сахарной пудры, 3 ст. л. сливочного масла, 1/4 стакана сливок (жирных).

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Финики мелко нарезать и смешать с миндалем и 2 ст. л. муки. Масло с сахаром взбить в пену (оставив 1 ч. л. масла для смазывания формы), затем, не переставая взбивать, добавить яйца.

**2.** В отдельной миске смешать муку, разрыхлитель и ванильный сахар. В масляную смесь ввести сухие продукты и молоко, чередуя их между собой. Тесто осторожно размешать и в конце добавить миндально-финиковую смесь, снова быстро перемешать, чтобы все продукты соединились.

**3.** Форму для кекса смазать сливочным маслом и обсыпать сухарями. Тесто выложить в форму (на дно формы можно насыпать немного миндально-финиковой смеси) и выпекать в разогретой до 175° духовке

в течение часа. Готовый кекс остудить в форме и выложить на блюдо. Для приготовления глазури в кастрюле растопить сахар и довести его до коричневого цвета, но не пережечь. Снять кастрюлю с огня и добавить сливочное масло, перемешать. В кастрюлю влить сливки, затем добавить сахарную пудру и все хорошо перемешать.

**4.** Глазурь слегка остудить и нанести тонким слоем на поверхность кекса. Когда первый слой глазури подсохнет, нанести второй слой, более толстый.

## НАШ СОВЕТ:

В тесто для кекса лучше добавлять маргарин, а не сливочное масло. Выпеченный кекс будет более рыхлым и пышным.







калорийность  
высокая  
количество порций  
10  
время приготовления  
50 мин. + расстойка

М.И. КОНДУЛКОВА,  
г. Чапаевск  
Самарской обл.

## Самбуса бараки

### ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 4 стакана, яйцо – 1 шт., вода – 1 стакан, масло растительное для прослойки теста – 3 ст. л., баранина – 500 г, лук репчатый – 150 г, жир – 50 г, соль, специи по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Из пшеничной муки, яйца и чуть теплой воды с добавлением соли

замесите крутое тесто, выдержите его не менее 30-40 мин.

**2.** Для фарша мясо пропустите через мясорубку с мелкой решеткой, тщательно смешайте с мелко рубленым репчатым луком и обжарьте на среднем огне на растительном масле. Посолите и поперчите.

**3.** Тесто раскатайте в большие лепешки толщиной 1 мм, смажьте

растопленным маслом, сверните рулетом, нарежьте небольшими кусочками и снова раскатайте в лепешки.

**4.** На лепешки разложите фарш. Тесто соедините над фаршем и защипайте, придавая пирожкам форму треугольников, прямоугольников или полумесяцев.

Выпекайте самбусу в духовке при 200° до золотистого цвета.



калорийность  
высокая  
количество порций  
10  
время приготовления  
45 мин.

С.Р. ЦАРЬКОВА,  
г. Тамбов

## Песочное печенье

### ЧТО НУЖНО:

1 яйцо, 180 г сливочного масла, 4 ст. л. сахарной пудры, 300 г муки, консервированные черешни для украшения.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Размягченное сливочное масло тщательно растереть с сахарной пудрой до однородной массы. В масло добавить яйцо и снова тщательно взбить.

**2.** В полученную массу добавить просеянную муку и вымешивать тесто до однородной консистенции. Затем аккуратно переложить тесто в кондитерский мешок с насадкой в виде звездочки.

**3.** На противень, устланный бумагой для выпечки, выдавить из кондитерского мешка печенье в виде небольших ромашек.

**4.** Черешни обсушить и разрезать пополам. В середину каждой «ромашки» положить половинку черешни (срезом вниз). Выпекать печенье в предварительно разогретой до 220° духовке в течение 10 мин. до золотистого цвета. Готовое печенье можно посыпать сахарной пудрой или нарисовать на нем узоры лимонной или шоколадной глазурью.





# Шоколадно-творожный торт

калорийность  
высокая  
количество порций  
8  
время приготовления  
1 ч 30 мин. + охлаждение

Е.С. ЗАЙЦЕВА,  
г. Майкоп (Адыгея)

## ЧТО НУЖНО:

Печенье шоколадное – 125 г, желатин – 1 ст. л., корица молотая – 1/2 ч. л., вода – 1/4 стакана, масло сливочное – 60 г, творог – 400 г, молоко – 1/2 стакана, сахарная пудра – 1/2 стакана, шоколад белый, молочный и темный – по 60 г, сливки густые – 1 стакан, шоколад фигурный – 100 г, сахарная пудра – 1 ст. л.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Печенье измельчите, добавьте корицу и растопленное масло, хорошо перемешайте. Дно разъемной формы выстелите фольгой. Печенье уложите в форму, разровняйте и утрамбуйте. Охлаждайте 20 мин.

**2.** Для начинки желатин залейте водой, дайте ему набухнуть, затем нагрейте на водяной бане, чтобы он растворился, и слегка охладите.

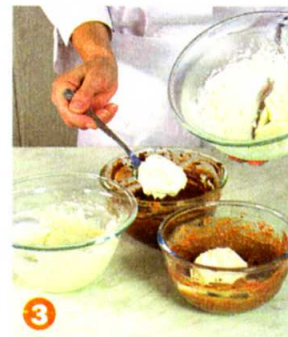
**3.** Творог взбейте. Не прекращая взбивания, добавьте молоко и сахарную пудру. Смесь разделите на 3 части. В одну часть добавьте растопленный белый шоколад, во вторую – молочный, а в третью – темный.

**4.** В каждую часть добавьте по 1/3 растопленного желатина, переме-

шайте. Сливки взбейте до устойчивой пены и подмешайте по 1/3 взбитых сливок в каждую порцию творожно-шоколадной смеси. На печенье выложите белый слой, разровняйте. Так же уложите смеси с молочным и темным шоколадом. Охлаждайте 3 ч. Торт оформите взбитыми сливками и шоколадными фигурками, посыпьте сахарной пудрой.

## ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Белый шоколад в основном состоит из какао-масла, сухого молока и сахара. В него не входит какао-порошок, который придает шоколаду темную окраску. Не перегрейте шоколад при растапливании, иначе масса получится зернистой и жесткой.







калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
35 мин.

В.И. НЕЛЮБИНА,  
г. Ханты-Мансийск



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

Елена СТАРЫНИНА,  
п. Сорум,  
Тюменской обл.

## Груши гриль с мороженым

### ЧТО НУЖНО:

Груши – 4 шт., масло сливочное – 50 г, орехи грецкие рубленые – 100 г, пудра сахарная – 4 ст. л., мороженое сливочное – 400 г.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Плотные спелые груши, очистив от кожицы, разрежьте вдоль пополам и удалите сердцевину чайной ложкой. Масло растопите.

**2.** Груши смажьте растопленным маслом, уложите на разогретый до средней температуры гриль и жарьте 5-7 мин. За это время груши несколько раз переверните и полейте маслом.

**3.** Снимите груши с гриля, уложите на блюдо.

**4.** Орехи разотрите с сахарной пудрой, вложите в углубления, образовавшиеся при удалении сердцевин.

Подавайте груши горячими, уложив рядом шарик мороженого.



## Овсяное печенье с джемом

### ЧТО НУЖНО:

Хлопья овсяные – 120 г, орехи грецкие молотые – 2 ст. л., мед – 1 ст. л., сок и цедра 1 апельсина, сахарная пудра – 80 г, масло сливочное – 100 г, мука пшеничная – 100 г, густой джем для прослойки.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Сливочное масло соедините с сахарной пудрой, медом, тертой

цедрой и апельсиновым соком. Прогрейте.

**2.** Овсяные хлопья измельчите до состояния муки, соедините с пшеничной мукой, медовой массой и орехами. Замесите тесто и разделите его на две части. Раскатайте на присыпанной мукой поверхности.

**3.** Из части теста сформируйте фигурное печенье, из остальной – печенье той же формы, но без

прорези. Уложите печенье на противень, смазанный маслом. Выпекайте в духовке 20 мин. при 180° до золотистого цвета.

**4.** Печенье остудите и соедините попарно с помощью джема.

### НАШ СОВЕТ:

При желании верх печенья можно покрыть белой глазурью.





## Салат с клюквой и орехами

### ЧТО НУЖНО:

8 стаканов смешанной зелени, 2 яблока, нарезанных тонкими ломтиками, 1 стакан свежей клюквы (или сушеной), 1 стакан орехов пекан (или грецких), 4 ст. л. измельченного сыра из козьего молока, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. бальзамического уксуса, 1 зубчик чеснока, 1/4 ч. л. жидкого меда (или сиропа стевии), 1/8 ч. л. порошка горчицы, морская соль и молотый черный перец по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для заправки соединить оливковое масло, уксус, пропущенный через пресс чеснок, жидкий мед, горчичный порошок, морскую соль и черный молотый перец. Отставить получившуюся массу в сторону.
2. Выложить зелень в салатник, добавить клюкву, орехи (можно крупно нарезать). Полить заправкой (немного оставить), аккуратно перемешать.
3. Разделить салат на 4 порции, выложить на тарелки, украсить ломтиками яблок и козьим сыром. Сверху сбрызнуть заправкой и подавать.

## Суп с чечевицей и клюквой

### ЧТО НУЖНО:

1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. порошка карри, 1 пучок тимьяна, 120 г желтой чечевицы, 1 л овощного бульона, 200 г зеленой фасоли, соль и перец, 200 мл взбитых сливок, 100 г сушеной клюквы.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Очистить лук, нарезать мелкими кубиками. Обжарить на масле до прозрачности. Посыпать карри и сразу снять с огня.
2. Промытую чечевицу и тимьян опустить в кипящий бульон, варить 20-25 мин. Фасоль нарезать, варить 8-10 мин. в подсоленной воде. Затем фасоль погрузить в воду со льдом.
3. Удалить тимьян, в суп положить лук, фасоль, клюкву и взбитые сливки. Дать закипеть, приправить солью и перцем.



## Фрикадельки «Аляска»

### ЧТО НУЖНО:

500 г фарша (мясо, лук, соль, черный молотый перец, специи), 1 луковица, ягоды клюквы, ядра кедровых орехов, мясной бульон, 50-70 г сливочного масла.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Обжарить на масле до прозрачности нашинкованный лук. Фарш вымесать, разделить на 10-12 частей, из каждой сформовать лепешку и положить часть обжаренного лука, 3-4 ягодки клюквы, 5-7 кедровых орешков, немного сливочного масла.
2. Сформовать фрикадельки и положить в кипящий бульон так, чтобы они плавали в один слой. Варить, пока не всплывут (около 15 мин.). Затем поджарить в духовке при 250° 10-15 мин.







## Форель по-гамбургски

### ЧТО НУЖНО:

1 форель (весом около 1 кг), 1,25 кг соли, 3 яичных белка. Соус: 1 небольшой огурец, 1 лайм, 1/2 пучка кинзы, 50 мл бальзамического уксуса, 40 г клюквенного варенья, 100 г сушеной клюквы, 1 ст. л. оливкового масла, соль, черный молотый перец.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Соль смешать с белками. Противень застелить бумагой для выпечки и выложить 1/2 соли с белком. Сверху поместить форель, поверх нее распре-

делить оставшуюся соль и хорошо прижать массу к поверхности рыбы.

**2.** Выпекать в духовке при 220° около 30 мин.

**3.** Огурец и зелень кинзы мелко нарезать, с лайма снять теркой цедру, сок выжать. Клюкву крупно нарезать. Уксус соединить с вареньем, варить 3 мин. Добавить огурцы, цедру и сок лайма, клюкву, кипятить на медленном огне 2-3 мин., периодически помешивая. Приправить солью и перцем, положить кинзу и масло. Дать остыть. Удалить соляную корку у форели, рыбу выложить на блюдо, подать с соусом.

## Пряные груши

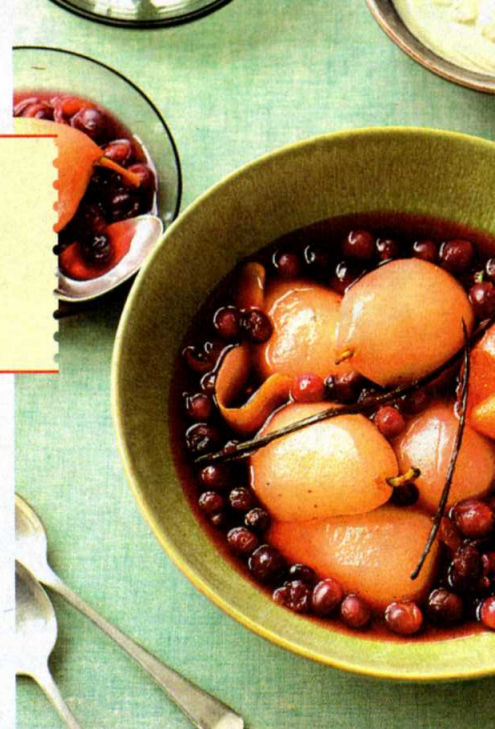
### ЧТО НУЖНО:

8 маленьких груш, 5 ст. л. меда, 3 ст. л. сахара, по 4 полоски апельсиновой и лимонной цедры длиной 5 см, 1 ч. л. лимонного сока, 1 палочка корицы, 1 стручок ванили, разрезанный вдоль пополам, 1 пакетик фруктового чая, 2 стакана свежей или замороженной клюквы.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Плотно положить очищенные груши в широкую кастрюлю и налить воду, чтобы она только-только покрывала плоды. Добавить мед, сахар, цедру, лимонный сок, палочку корицы, ваниль и пакетик чая.

**2.** Довести до кипения, варить около 10 мин. (до мягкости груш). Положить клюкву, дождаться, когда ягоды лопнут (3 мин.). Снять с огня, пакетик чая удалить. Охлаждать три дня.



## Клюквенно-апельсиновый соус

### ЧТО НУЖНО:

350 г свежей или замороженной клюквы, 1 апельсин, сахар по вкусу, 1-2 ст. л. портвейна или коньяка, 10-15 бутонов толченой гвоздики, 1/2 ч. л. тертого свежего (или сухого) имбиря.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Положить в сотейник клюкву, тертую цедру и сок апельсина, гвоздику и имбирь. Поставить на огонь.

**2.** Варить, помешивая, на медленном огне пока клюква не размякнет (5-10 мин.). Снять с огня и слегка размять клюкву вилкой. Добавить сахар по вкусу и немного алкоголя, размешать.

**3.** Дать остыть, поместить соус в холодное место на несколько часов. Может долго храниться в герметичном контейнере в морозилке.







## Датское печенье

### ЧТО НУЖНО:

2 стакана геркулеса, 1 стакан муки, 1 ст. л. специй (молотые корица, имбирь, лимонная цедра, мускатный орех, гвоздика и кардамон), 1 ч. л. порошка для выпечки, 1/2 ч. л. морской соли, 10 ст. л. сливочного масла, 2/3 стакана коричневого сахара, 1,5 стакана тыквенного пюре, 2 больших яйца, 1 ч. л. ванилина, 1,5 стакана сушеной клюквы.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Смешать геркулес, муку, специи, порошок для выпечки и соль.
2. В отдельной миске с помощью мик-

сера взбить масло и сахар до легкой пышной массы (около 3 мин.). Добавить тыкву, яйца и ванилин и взбить все вместе. Вмешать мучную смесь в тыквенную. Затем положить клюкву, перемешать.

3. Противень застелить промасленным пергаментом и с помощью столовой ложки выкладывать тесто на противень на расстоянии друг от друга. Слегка прижать сверху каждое печенье, формируя диск. Выпекать в духовке при 180° 20-25 мин. до золотистого цвета. Снять печенье с противня, охладить на решетке.

## Чизкейк «Дакота»

### ЧТО НУЖНО:

150 г сдобного печенья, 50 г сливочного масла. *Начинка:* 4 яйца, 150 г сахара, 500 г маскарпоне, 250 г сметаны, цедра 1 апельсина, 70 г сушеной клюквы. *Желе:* 200 г клюквы, 150 г сахара, цедра и сок 1 апельсина, 1 пакетик желатина, 100 мл воды.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Печенье измельчить, смешать с размягченным маслом, выложить в форму (21 см), утрамбовать. Выпекать при 165° 10 мин. Остудить.
2. Смешать ингредиенты для начинки. Вылить на основу из печенья. Выпекать при 165° 1 ч. Остудить.
3. Клюкву измельчить, добавить сахар, сок и цедру, варить 10 мин. Остудить. Влить замоченный и распущенный желатин, размешать, вылить на чизкейк.



## Мохито с клюквой

### ЧТО НУЖНО:

10 листьев мяты, 1 ст. л. сока лайма, лед, 60 мл рома, 60 мл сиропа клюквы, 120-180 мл газированной воды, свежая клюква для украшения.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Положить листья мяты и сок лайма в стакан. Растереть деревянным пестиком мяту с соком до состояния пюре.
2. Поместить в стакан кубики льда, залить клюквенным сиропом и ромом.
3. Долить по вкусу газированной водой и посыпать свежими ягодами клюквы.

### НАШ СОВЕТ:

Для мохито можно использовать содовую воду или тоник.





# Ирина

## МИРОШНИЧЕНКО:

### «Моя физкультура – работа!»



Попасть в гости к Ирине Мирошниченко – большая честь. Гости знают: в доме и на даче знаменитой актрисы их ждут остроумная беседа, непринужденная обстановка и кулинарное изобилие.

– Кулинарные хлопоты для меня – огромное удовольствие! Это не только вкусная еда, но и лучший вариант отдыха, даже психологическая разрядка. Я как будто возвращаюсь в детство, на мамину кухню. Именно она научила меня колдовать у плиты.

– Пробовали «изобразить» заморские блюда?

– Конечно. В моей копилке есть замечательный вьетнамский супчик. Попробовала я его на съемках фильма в Ханое.

Однажды утром нас везли по городу, и я заметила, что практически на каждом углу стоит большой казан, а в нем варится какая-то жидкость. Я поинтересовалась у переводчика, что вьетнамцы едят в такую рань. Он объяснил, что это народный вьетнамский суп из овощей, и предложил попробовать. Я согласилась и с удивлением обнаружи-

ла, что супчик слегка напоминает наши щи – только приготовлен из китайской капусты. Съела суп и отправилась на съемки. Так вот, в этот день, несмотря на страшную духоту, я единственная из съемочной группы чувствовала себя превосходно: ни голода, ни жажды! Так что в теплое время года вьетнамские щи получили у меня на кухне постоянную прописку.

– Кухня какой страны вам ближе?

– Я очень люблю корейскую и японскую кухню. Это очень легкая и очень специфическая еда. И, конечно, мне нравится изыск и легкость французской кухни.

– Как относитесь к диетам?

– С осторожностью. Больше уважаю посты. Кроме больших церковных постов, у меня еще на неделе два постных дня: среда и пятница. Моя физкультура – работа. А чтобы утром лицо выглядело свежим и отдохнувшим, делаю восхитительную сметанную маску, но с одним маленьким секретом: в сметану (20%) я замешиваю 4-5 ст. л. тертой моркови и эту смесь накладываю на лицо на 30 мин. Потом смываю пенкой для умывания и теплой водой.

## Салат «Старомосковский»

1 корень сельдерея, 3-4 яйца, 1 яблоко, сок половины лимона, 2 огурца, 150 г сыра, 1 головка репчатого лука, зелень, заправка (йогурт, майонез, растительное масло, щепотка сахара).

Натереть корень сельдерея и яблоко, яблоко сбрызнуть соком лимона. Мел-



ко нарезать огурец, яйца, репчатый лук. Натереть сыр. Все перемешать и заправить.



## Пунш «Старая Англия»

### ЧТО НУЖНО:

1 стакан рома, 1 стакан коньяка, 4 ст. л. сахара, 0,5 л лимонада, 3 апельсина, 18 шт. гвоздики, мускатный орех (тертый), корица по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Апельсины вымыть, обсушить и воткнуть в каждый апельсин по 6 бутонов гвоздики, запекать в разогретой до 200° духовке до тех пор, пока корка апельсинов не станет коричневой. Переложить их в кастрюлю. Из сахара и 2 ст. л. воды приготовить сахарный сироп.

**2.** Ром, коньяк и сахарный сироп довести до кипения, влить к апельсинам.

**3.** Затем влить лимонад и снять с огня. В напиток добавить небольшое количество корицы, мускатного ореха и разлить по огнеупорным стаканам или чашкам.

С.С. ТИХОМИРОВА,  
г. Новороссийск

калорийность  
средняя  
количество порций  
2  
время приготовления  
30 мин.



## Чай «Антистресс»

### ЧТО НУЖНО:

Бадьян (листья), брусника (листья), кипрей (трава) – по 5 ст. л., листья черники – 4 ч. л., черная смородина (листья) – 8 шт., мялисса – 4 ч. л., чабрец – 3 ч. л., абрикосовое варенье – 5 ч. л.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Смешайте указанные ингредиенты. 2 ч. л. смеси залейте 400 мл кипятка в фарфоровом или стеклянном чайнике.

**2.** Настаивайте 1,5 ч.

**3.** При подаче разлейте чай в чашки, можете добавить мед и лимон.

калорийность  
низкая  
количество порций  
2  
время приготовления  
20 мин. + настаивание

И.М. ЦВЕТКОВА,  
г. Степногорск  
(Казахстан)

## Чайный коктейль с малиной

калорийность  
низкая  
количество порций  
2  
время приготовления  
30 мин.

### ЧТО НУЖНО:

Молоко – 2 ст. л., сироп малиновый – 2 ст. л., малина – 2 ст. л., чай – 300 мл, лед.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** В бокалы положите по 2-3 кубика льда, влейте малиновый сироп.

**2.** Затем аккуратно налейте молоко и чай.

**3.** Сверху выложите ягоды малины.

О.В. СТОЯКИНА,  
г. Балашов  
Саратовской обл.





## Карибский фруктовый коктейль

калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
30 мин.

### ЧТО НУЖНО:

Сок апельсиновый – 2 стакана, ананас консервированный (кольца) – 300 г, кокосовая стружка – 6 ст. л., бананы – 2 шт., кубики льда.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Для кокосового молока 4 ст. л. кокосовой стружки залейте 1/4 стакана воды, варите ее 3 мин., затем охладите, жидкость процедите.

Оставшуюся кокосовую стружку слегка обжарьте и охладите. Отложите 2 кольца ананаса для оформления. Оставшиеся ананасы вместе с сиропом, кокосовое молоко, бананы и апельсиновый сок взбейте миксером.

**2.** В стакан положите кубики льда и налейте приготовленный коктейль, добавьте обжаренную кокосовую стружку. Оставшиеся кольца ананаса нарежьте крупными кусочками, насадите их на деревянные палочки вместе с дольками апельсина и используйте для оформления.

А.С. БОБМИНА,  
ст. Незлобная  
Ставропольского края



## Коктейль «Кремовый узор»

### ЧТО НУЖНО:

1 стакан молока низкой жирности, 1 стакан замороженных ломтиков персика (можно из компота), 1/2 плода манго, 2 ст. л. меда.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Манго вымыть, обсушить, срезать кожицу, мякоть мелко нарезать.

**2.** Поместить все ингредиенты для коктейля в блендер.

**3.** Смешать до однородной массы. Сразу же разлить по стаканам и подавать. Можно добавить в коктейль кубики льда.

калорийность  
средняя  
количество порций  
2  
время приготовления  
10 мин.

В.Д. ЖИРКОВА,  
г. Подпорожье  
Волгодонской обл.

## Смузи «Пинаколада»

### ЧТО НУЖНО:

1 стакан обезжиренного простого или ванильного йогурта, 1/3 чашки свежих или замороженных кусков ананаса, 1 банан, 1/4 стакана молока (1,5%), 2 ст. л. кокосовой стружки, 1/4 стакана кокосового молока, кубики льда.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Поместить все ингредиенты для смузи в блендер.

**2.** Обработать до однородной массы.

**3.** В стаканы положить кубики льда, сверху налить смузи.

калорийность  
средняя  
количество порций  
3  
время приготовления  
10 мин.

Л.Н. ОМЕЛЬЧЕНКО,  
г. Черновка  
Амурской обл.





**Антон НЕВОЛЬСКИЙ,**  
ведущий рубрики

#### С маслом или без?

Моя подруга всегда поджаривает муку на сухой сковороде без масла перед тем, как положить ее в то или иное блюдо, например в луковый суп. Я пыталась объяснить ей, что с маргарином, сливочным маслом или даже растительным получится вкуснее, а просто обжарка муки на сковороде ничего не дает. Но подруга меня не слушает. Кто из нас прав?

**Наталья ОЛЕЙНИК,**  
г. Санкт-Петербург

**Ж**аль вас разочаровывать, но метод, который использует ваша подруга, тоже работает, просто он не очень популярен. Однако в некоторых рецептах тушеного мяса с овощами рекомендуется обвалить мясо в муке и поставить в духовку на несколько минут, а уже потом добавлять жидкость.

Для других блюд достаточно просто обвалить мясо в муке, чтобы придать блюду более густую консистенцию. Для супа лучше поджаривать муку на каком-либо масле, но годится и способ вашей подруги.

#### Сливать или нет?

Многие хозяйки сейчас сливают первый бульон, а суп варят уже на втором. Зачем это делается, и через сколько времени первый бульон нужно слить?

**И.К. КОЧУБЕЙ,**  
г. Астрахань

**Э**то самый простой способ сделать бульон не таким жирным. Во втором бульоне гораздо меньше жира и других веществ, активизирующих пищеварительные железы. А заодно избавляемся и от антибиотиков и гормонов, которые могли использоваться при выращивании животного. А делается это вот как. Мясо или птицу закладываем в холодную воду, доводим до кипения и через 20-30 мин. после закипания первый бульон сливаем. Снова наливаем холодную воду, даем закипеть и на этом втором бульоне готовим второе блюдо. Напомню, что овощи, напротив, кладем сразу в кипящую подсоленную воду. Следите, чтобы она не покрывала их больше чем на 1 см. И не надо бесконечно протыкать овощи вилкой или ножом,

постоянно пробуя их на готовность, вы только теряете часть витаминов.

#### Завтрак по-японски

Слышал, что можно как-то оригинально поджарить замороженные яйца. Подскажите рецепт.

**Андрей КИРИЧЕНКО,**  
г. Череповец

**Ч**тобы приготовить яичницу для традиционного японского завтрака, нужно заморозить сырое яйцо, очистить от скорлупы, нарезать его на части и в замороженном виде положить на сковороду. Яйцо будет размораживаться и одновременно жариться. Получается порционно, красиво и питательно.

#### Чистим чисто

Как очистить от мусора собранные грибы?

**Л.И. ЛЕВИЦКАЯ,** г. Орел

**Х**вою, листья, мох и другой лесной мусор счищают широкой мягкой кисточкой, ватным тампоном или мягкой тряпочкой. Мусор, приставший к гладкой шляпке гриба, соскабливают ножом.

С грибов, не требующих тепловой обработки, мусор нужно удалять особенно тщательно, прочищая складки кисточкой, т.к. нередко их приходится обрабатывать, не промывая: для жаренья, сушки и запекания часто идут непромытые грибы.

## Астма: пересмотрите меню

Бронхиальная астма – это заболевание, в основе которого лежит хроническое воспаление дыхательных путей. Мы встретились с доктором медицинских наук профессором И.И. ЗАБОЛОТНЫХ и попросили рассказать о принципах питания и диете, рекомендуемых при этом заболевании.

– Инга Ивановна, что, кроме лекарственных препаратов, может облегчить течение астмы?

– Особая диета, направленная на борьбу с инфекцией, аллергией, а также на повышение защитных сил организма.

– От каких продуктов придется отказаться?

– Прежде всего от сладостей: конфет (особенно шоколадных), варенья и меда. Ограничить нужно и поваренную соль – натрий при астме повышает чувствительность бронхов к внешним воздействиям и, задерживая воду, способствует отеку слизистой бронхов и затруднению выдоха.

Вызывают аллергию острые блюда (с перцем, лавровым листом, уксусом, горчицей), поэтому старайтесь использовать как можно меньше пряностей и приправ при го-



товке. Даже зеленый лук и чеснок, несмотря на их большую пользу, могут вызвать приступ бронхиальной астмы! Поэтому нарезанный репчатый или зеленый лук, перед тем как положить в салат, залейте на минуту кипятком. Чеснок же кладите в суп за минуту до снятия его с огня. При такой обработке более легкие и опасные для астматиков эфирные масла из лука и чеснока улетучиваются, а все остальные полезные компоненты сохраняются.

Очень вредны соленья и копчености, так как они вызывают холециститы и панкреатиты, а любые очаги инфекции обостряют в бронхах воспалительный процесс. Придется также отказаться от тропических и субтропических фруктов, а чай и кофе заменить настоем шиповника, каркаде или травяными чаями. При нарушении кровообращения (появились отеки, одышка и т.д.) нужно уменьшать количество выпиваемой жидкости до 1-1,5 л и включать в рацион побольше продуктов, богатых кальцием (молоко,

кисломолочные продукты, творог, неострый сыр и др.). Из диеты исключаются продукты, содержащие много щавелевой кислоты, ибо последняя способствует выведению солей кальция из организма: это щавель, шпинат, салат, какао, шоколад, брюква и т.д.

– А есть ли какие-то продукты, облегчающие состояние больного бронхиальной астмой?

– Астма всегда сопровождается воспалительным процессом в бронхах, поэтому пейте больше компотов, морсов и киселей из клюквы, брусники, облепихи, черной смородины. Эти ягоды содержат природные антибиотики, уничтожающие вредную микрофлору в кишечнике, и способствуют уменьшению воспаления.

– Среди астматиков немало людей, страдающих избыточным весом. А ведь, как я понимаю, он совсем не нужен астматикам?

– Лишние килограммы могут ухудшить функцию дыхания. Поэтому снижайте калорийность рациона за счет отказа от сладостей, ограничения животных жиров, уменьшения или исключения кулинарных жиров и твердых маргаринов.

**Беседу вела**  
**Елена ЕГОРОВА**



## Крокодиловая груша

Авокадо – гость из Центральной Африки. Его родина – Мексика. Несмотря на то что плоды этого фрукта имеют грушевидную форму и характерный зеленый цвет, с грушей его не перепутаешь. За свой экстрагантный вид оно даже заслужило прозвище крокодиловая груша. Плод этот долгосозревающий, от образования завязи до созревания проходит иногда 11 месяцев! И вкус его довольно необычен, можно даже сказать, на любителя. Тем не менее этот невзрачный на вид плод очень полезен. Есть его можно в сыром виде (например, на десерт) или положить в салат, подать в горячем виде.

### Фасоль в горшочке с авокадо

1-2 плода авокадо, 1 банка консервированной фасоли в собственном соку, 4 зубчика чеснока, 100 г сыра, соль и зира по вкусу.

Горшочек слегка смазать оливковым маслом, фасоль (жидкость предварительно слить) перемешать с мелко нарезанным чесноком, приправить солью и зирой, сверху положить нарезанную мякоть авокадо и тертый сыр. Запекать около 10 мин.

### Цыпленок с авокадо

1 тушка цыпленка, 2 плода авокадо, 1 лук-порей, 1 кабачок цуккини, 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 ч. л. соли, щепотка перца, 1 ч. л. корицы, 1 ч. л. молотого имбиря, 2 апельсина, 1/2 стакана грецких орехов.

Нарезать филе цыпленка тонкими ломтиками.

Тонко нарезать лук-порей. Вымыть и нарезать цуккини ломтиками. Обжарить на масле мясо цыпленка, лук-порей и цуккини. Приправить солью, перцем и имбирем. Очистить и нарезать апельсин дольками, очищенное авокадо – кусочками. Смешать с мясом цыпленка и овощами. Обжарить орехи на сухой раскаленной сковороде. Посыпать ими смесь в сковороде.

### Омлет с авокадо

1 плод авокадо, 6 яиц, 100 г ветчины, 2 ч. л. нарезанной петрушки, 6-8 маслин (без косточек), 100 г тертого сыра, кусочек сливочного масла, 1 ч. л. растительного масла.

Разбить яйца в миску. Добавить 2 ст. л. воды, приправить солью и перцем. Взбить вилкой. Добавить мелко нарезанную ветчину, нарезан-



ные поперек на колечки маслины, петрушку и 1/2 порции тертого сыра. Разогреть масло в сковороде диаметром 20 см. Влить омлетную массу. Готовить 1 мин., затем посыпать сверху тертой мякотью авокадо и оставшимся сыром. Запекать до готовности. Подавать холодным или горячим с зеленым салатом.

### Сальса с авокадо

1 авокадо, 1 помидор, 1 сладкий красный перец, 3-4 зубчика чеснока, 1 перчик чили (очистить от семян), по пучку зеленого лука и кинзы, соль, лимон, черный молотый перец, майонез по вкусу.

Размять мякоть авокадо, сбрызнуть лимонным соком. Мелко нарезать помидор, чеснок, сладкий перец, чили, зеленый лук и кинзу. Все хорошо перемешать, посолить, поперчить и приправить майонезом. Подавать в охлажденном виде с чипсами и пивом.

### НАШ СОВЕТ:

Если одну из половинок плода вы какое-то время будете хранить, то не вынимайте косточку, так плод лучше сохранится.

## Без фартука не обойтись!

История фартука начинается с Древнего Египта...

Уже в ранний период существования этой страны мужчины, состоящие на государственной службе, пользовались примитивной драпировкой, прикрепляемой спереди к поясу, которая представляла собой узкую полосу кожи или сплетенные тростниковые стебли.

Женский фартук с периода Средневековья становится частью туалета замужней женщины. С XVII века он неизменно украшал жен именитых горожан. Так, французки во времена правления Людовика XIV (1660-1710) дома и на прогулке повязывали маленький фартук с богатой отделкой по краю. Ну а сегодня фартук используется в основном только для защиты одежды от загрязнений.

• **Фартук для мытья посуды и ручной стирки** должен быть с нагрудником и желатель-



тельно из непромокаемого материала. Если кран в вашем доме брызгает, окантуйте нижний край фартука узкой полоской поролона, и тогда капли воды не будут стекать вам на ноги. На верхнем краю нагрудника удобно держать бельевые прищепки.

В продаже бывают полихлорвиниловые фартуки с большим карманом по всему нижнему краю. Казалось бы, он служит той же цели – собирать стекающие водяные брызги. Но карман, разделенный на отделения, очень трудно промывать и сушить, в нем появляется неприятный запах. Такой фартук более уместен для уборки. В его карманах удобно держать две тряпки или 2-3 сменные насадки для пылесоса, небольшой флакон с чистящим средством и другие нужные под рукой мелочи.

• **Фартук для уборки** не обязательно делается из непромокаемого материала. Это может быть любая плотная практичная, немаркая расцветки ткань.

• **К фартуку для готовки** – другие требования: он должен легко переносить частые стирки, потому что здесь необходима



Елена МАЛЬЦЕВА,  
ведущая рубрики

чистота. Желательно, чтобы он получше прикрывал вашу одежду от кухонной копоти и мельчайших частичек жира, которые поднимаются в воздух во время приготовления еды. Этой же цели служит и легкая кофты из такой же ткани. Разумеется, в отделке всех этих рабочих фартуков совершенно неуместны оборки, кружева, вышивки. Эти только усложнят стирку и утюжку.

• Другое дело – **фартук для подготовки праздничного стола**. Маленький и элегантный, он защитит вашу нарядную одежду, пока вы подаете на стол угощения.

• Что касается материала и техники изготовления, то тут большой выбор. Это могут быть хлопчатобумажные и льняные ткани и их смеси: ситец, сатин, репс, парусина, плащевая и джинсовая ткани. Нужно, чтобы они легко стирались и не линяли. Для некоторых фасонов идут в дело прорезиненные ткани, плотная полиэтиленовая пленка или клеенка.



## ШАШЛЫК ИЗ БАКЛАЖАНОВ «ФОНАРИК»

2 баклажана, пряности по вкусу (карри, мак, кунжут), оливковое масло, соль, деревянные шпажки, зелень и помидоры черри для украшения.

Баклажаны вымыть и очистить от кожицы. С помощью ложки-нузетки вырезать шарики. За-

тем обжарить шарики на оливковом масле до готовности, посолить. В разные тарелочки насыпать мак, кунжут и карри, каждый шарик обвалять в разных специях, надеть на шпажку и выложить на блюдо. При подаче украсить зеленью и помидорами.



Ольга ЛАЗАРЕВА,  
г. Хмельницкий  
(Украина)

## ПИРОГ «СЫТНОЕ ЧУДО»

дрожжей, 0,5 стакана сахара. 2 пакетика ванилина, 2 ч. л. соли. Для начинки: 2 стакана отварного рассыпчатого риса, 0,5 кг свиного или бараньего фарша, 2 крупные луковицы, соль, специи по вкусу, растительное масло.

Обжарить на масле мелко нарезанный лук. Отдельно обжарить фарш. Дать остыть, смешать фарш с луком. Добавить соль, специи, яйца. Тесто разделить

на 2 неравные части. Большую часть уложить в сковороду, формируя бортики. Выложить начинку. Раскатать вторую часть теста, накрыть начинку, защипать края пирога. Можно оставить немного теста для украшения и выложить сверху «листочки», «цветочки». Смазать верх пирога взбитым яйцом. Выпекать в духовке 1-1,5 ч до готовности.

Валентина МОКРАЯ,  
г. Балабаново  
Калужской обл.

## ТОРТ «РОЗОВЫЙ ВЕЧЕР»

Для теста: 6 яиц, 1 стакан сахара, 1 стакан муки. Для крема: 200 г сливочного масла, 100 г сгущенного молока, ванилин по вкусу. Для сиропа: 5 ст. л. сахара, 0,5 стакана воды. Для оформления: мастика (250 г сухого молока, 250 г сахарной пудры, 125 г сгущенного молока).

Тесто: берем яйца и взбиваем с сахаром до увеличения объема в 5-6 раз. Во взбитые яйца с сахаром добавляем постепенно муку и медленно перемешиваем. В заранее застеленную пергаментом форму выливаем бисквит и ставим в духовку при 180-200° на 20-30 мин. (проверить бисквит на готовность



можно, надавив на него ладонью: если бисквит принимает прежнюю

форму, то он готов. Или воткнуть деревянную шпажку: если она сухая, то бисквит испекся). Готовый бисквит вынимаем из формы, разрезаем горизонтально пополам и даем остыть. Пока бисквит остывает, варим сироп: 0,5 стакана воды соединяем с сахаром и доводим до кипения. Даем остыть.

Приготовление крема. Масло комнатной температуры взбиваем миксером до эластичного состо-

яния и постепенно, ложкой за ложкой, вливаем сгущенное молоко. Добавляем каплю ароматизатора (по желанию). Остывший бисквит смачиваем сиропом, смазываем масляным кремом. По желанию добавляем фрукты. Покрываем поверхность торта масляным кремом и ставим в холодильник на 1 ч. Когда крем застынет – торт можно покрывать мастикой. Для мастики смешиваем сахарную пудру, сухое молоко и

сгущенное молоко, вымешиваем до эластичного состояния. Добавляем в мастику пищевую краситель. Раскатываем мастику толщиной 1 см (это лучше делать на столе, смазанном растительным маслом). Достаем торт из холодильника и покрываем мастикой. Вырезаем из мастики фигурки (ромбики, кружочки) и выкладываем на поверхность мастики. Торт готов!

Анна СОКОЛОВА,  
г. Луганск (Украина)



Коричневый сахар – 3/4 стакана, мед – 1/2 стакана, размягченное сливочное масло – 100 г, яйцо – 2 шт., сливки для взбивания (38%) –

## МЕДОВЫЕ МАФФИНЫ

1/2 стакана, кефир – 1/2 стакана, мука – 2 стакана, пекарский порошок – 1 пакетик, тертая цедра 1 лимона, изюм – 100 г, рубленые грецкие орехи – 100 г, корица – 1/2 ч. л., коричневый сахар для украшения.

Нагреть духовку до температуры 180°. Взбить миксером сахар, мед, масло в течение 2 мин. Добавить яйца, сливки и кефир. Положить муку, пекарский порошок, ли-

монную цедру и взбивать 5 мин. Добавить орехи, изюм, корицу и перемешать. На 3/4 наполнить тестом выемки в противне, рассчитанном на 12 маленьких маффинов, или 8 одноразовых формочек для больших маффинов; посыпать коричневым сахаром. Выпекать в духовке примерно 30 мин. – пока деревянная зубочистка не выйдет сухой.

Зоя ЧИГИРИНСКАЯ  
г. Санкт-Петербург

## САЛАТ «АМУРСКИЙ»

1 банка горбуши в масле, 5 вареных яиц, 2 плавленых сырка, 1/2 банки консервированной кукурузы, 2 луковицы, 50 г замороженного сливочного масла, майонез.

Жидкость из банки слить, горбушу размять.

Белки нарубить. Натереть желтки, сыр и масло, лук нашинковать. Уложить слоями лук, горбушу, белки, кукурузу, сыр и масло, каждый слой смазать майонезом. Верх украсить желтками.

Т. ВЛАДИМИРОВА,  
г. Камышин







Мой сын Владимир

## ▶ НЕМЕЦКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

500 г картофеля, 2 луковицы, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. белого винного уксуса, 1 ч. л. дижонской горчицы, 1 ч. л. семян горчицы, 2 маринованных огурчика, 1/2 пучка свежего укропа, 8 кусков салами с перцем.

Отварить картофель в кожуре до готовности (15-20 мин.), охладить, затем нарезать на 4-6 частей. Лук мелко наре-

зать и смешать с оливковым маслом, винным уксусом и горчицей. Приправить по вкусу солью и перцем. Слегка подавить картофель вилкой, полить заправкой и добавить семена горчицы. Маринованные огурчики, зелень укропа и салами мелко нашинковать и добавить в салат.

**О.П. ФАДЕЕВА,**  
г. Сертолово  
Ленинградской обл.

## ▶ КАНАПЕ С СЕЛЬДЬЮ

1 буханка черного хлеба, 5 желтков, 1/2 селедки, 2 ст. л. майонеза, черный молотый перец, красная икра.

Селедку очистить от косточек. Часть филе нарезать на тонкие полоски и отложить (полосочек нужно столько, сколько будет бутербродов). Остальное филе сельди смолоть в блендере вместе с желтками и майонезом до одно-

родной массы. Добавить в смесь черный молотый перец. Все хорошо взбить. Из хлеба с помощью формочки для печеня вырезать заготовки для бутербродов. На каждую выдавить через корнетик селедочную массу. В центр положить икру, полоску селедки и украсить укропом.

**Вероника ГРИГАРЧУК,**  
с. Винсады  
Ставропольского края



## ▶ «КОРАБЛИ» С «ПРИШЕЛЬЦАМИ»

Патиссоны – 6-8 шт., рис вареный – 250 г, фарш мясной – 500 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., сыр твердый – 100 г, масло сливочное – 1 ст. л., соль, перец, специи, зелень. Для украшения: яйцо перепелиное, огурец, помидор,

зелень, гвоздика душистая, бадьян.

Патиссоны моем и аккуратно ложечкой убираем середину, после чего запекаем их до полуготовности в духовке (можно отварить 7-8 мин. в подсоленной воде).

Для начинки мясной фарш обжариваем на

сливочном масле с луком и морковью. Солим, перчим, добавляем специи. После чего смешиваем с рисом и мелко нарубленной зеленью. Наполняем фаршем патиссоны и выкладываем на смазанный маслом

противень. Запекаем в духовке 40 мин. при 200°. Достаем запеченные патиссоны, посыпаем их тертым сыром и отправляем еще на 10 мин. в духовку. Украшаем «космические корабли» «фонарями» и «лампочками»

из огурца и помидора, помещаем в них «пришельцев» из отварных перепелиных яиц, оформленных с помощью гвоздичек и бадьяна. Декорируем зеленью и кусочками сыра.

**Ольга ПЕТРОВА,**  
с. Пятихатка (Крым)



Филе рыбное (или подготовленные порционные куски ры-

## ▶ РЫБА, ЖАРЕННАЯ В ЯЙЦЕ

бы) – 400-600 г, яйцо – 2-4 шт., мука, соль, черный молотый перец.

Рыбное филе вымыть и обсушить салфеткой. Филе разрезать на порционные кусочки и каждый кусочек посолить и поперчить с двух сторон. В мисочку разбить яйца и слегка взбить их вилкой, смешав со щепоткой

соли. В отдельную тарелочку насыпать муку. Кусочки филе обмакивать в муку, а затем – в яйцо и обжаривать на сковороде с обеих сторон на растительном масле до образования золотистой корочки.

**Раиса КУРГАНОВА,**  
п. Локня  
Псковской обл.

## ▶ ПЕЧЕНКА, ТУШЕННАЯ СО СМЕТАНОЙ

500 г говяжьей печенки, 1 средняя луковица, 2 ст. л. (с горкой) муки, 2 ст. л. сметаны, соль, растительное масло.

Печенку очистить от пленок и жира и нарезать на тонкие длинные полоски. Отбить (иначе она будет жесткая и горькая). Затем кусочки печенки выложить в миску, присыпать мукой и перемешать. Затем разогреть на сковороде масло, вы-

ложить печенку, перемешанную с мукой, и, помешивая, обжарить. Добавить к печенке нарубленный лук и еще немного обжарить. Затем влить 50 мл кипятка, накрыть крышкой и тушить 15-20 мин., время от времени помешивая. Затем в тушеную печенку добавить сметану, посолить, при желании добавить другие специи. Тщательно перемешать, накрыть крыш-



кой и тушить еще 2-3 мин. Идеальный гарнир – картофельное пюре.

**В.А. КОЗЛОВА,**  
г. Санкт-Петербург

## 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.



Моя дочь Катюша



## САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

Салат из креветок с яблоками	1
Пестрый мясной салат «Смешарик»	2-3
Сельдь «под шубой»	4
Бутербродный торт с лососем	5
Картофельный рулет	6
Картофельный салат	7
Закуска из селедки с яблоками	8-9
Винегрет с грибами	10
Мясное ассорти заливное	11

## СУПЫ

Суп из фасоли со свежими помидорами	12-13
Хлебная уха	14
Борщ московский	15

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

### Мясные и овощные

Макароны, запеченные с сыром	16
Седло барашка по-восточному	17
Руляда из курицы	18-19
Пельмени с капустой	20
Тортилья с сыром и оливками	21
Свинина под соусом	22-23
Гелак палав	24
Карбонад в капустных листьях	25
Стифадо «Антонио»	26-27

### Рыбные блюда

Речная фаршированная рыба	28-29
Горбуша в грибном соусе	30
Рыба, тушенная с хреном	31

## ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Желе со сливами и мандаринами	32
Финики с творогом	33
Ванильный кекс	34-35
Самбуса бараки	36
Песочное печенье	37
Шоколадно-творожный торт	38-39
Груши гриль с мороженым	40
Овсяное печенье с джемом	41

## БЛЮДА С КЛЮКВОЙ

Салат с клюквой и орехами	42
Суп с чечевицей и клюквой	43
Фрикадельки «Аляска»	43
Форель по-гамбургски	44
Пряные груши	45
Клюквенно-апельсиновый соус	45
Датское печенье	46
Чизкейк «Дакота»	47
Мохито с клюквой	47

### Звездное меню.

Ирина МИРОШНИЧЕНКО	48
--------------------	----

## НАПИТКИ

Пунш «Старая Англия»	50
Чай «Антистресс»	51
Чайный коктейль с малиной	51
Карибский фруктовый коктейль	52
Коктейль «Кремовый узор»	53
Смузи «Пинаколада»	53

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



## ОТВЕТ НА СКАНВОРД, ПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТ. 62

О	П	У	Л	В	И	К	Е	С	
И	Х	А	Р	К	И			А	
Р	Я	Л	З		Т			Н	
	А		О	Р	И	Ш		О	
А	Р	К	И		Р	О	О	Т	
	Т	О	З	А		О	О		
Р	О	Б		Ш	О	О	С	А	З
А		Л	П	Б		С		А	
В	О	З	У	К	Р	И	Р	Г	
О			Т		Е	А		О	
М			С	О	П	К	О	Р	
А					И	О		Е	
С	К	Е	Т	Ш	Ф	Б	И	К	