

ШКОЛА КУЛИНАРА

Лучшие рецепты наших читателей

№22 ноябрь 2012

74 ВКУСНЫХ
БЛЮДА

16+



ВСЕ РЕЦЕПТЫ
ПРОВЕРЕНЫ





калорийность

средняя



количество порций

16



время приготовления

2 ч 10 мин.

М.Н. МУХАМЕТЗЯНОВА,
г. Челябинск

Закуска по-аргентински

ЧТО НУЖНО:

1,2 кг свиной корейки без костей (жир удалить), 2 ст. л. приправы для свинины, 1 стакан острого томатного соуса, 1 пакет (400-500 г) овощной смеси с болгарским перцем и луком (заморозка), 16 лепешек буррито, 2 стакана острого тертого сыра, 1 стакан сметаны (по желанию).

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Подготовленную свинину посыпьте приправой, оставьте на полчаса при комнатной температуре, затем запеките в духовке до готовности (примерно 1,5 ч).
- Овощи, не размораживая, потушите на сковороде почти до готовности, добавьте свинину, нарезанную соломкой,

залейте острым томатным соусом и тушите все вместе на среднем огне 10-15 мин.

- Лепешки подогрейте, разложите в один слой на столе и положите на каждую по 1/2 стакана мясо-овощной смеси.
- Посыпьте сыром, сложите лепешки пополам. Подавайте со сметаной.

Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 12 ноября.

Мы ждем ваши рецепты оригинальных блюд
по адресу: 198099, Санкт-Петербург, а/я 6.



Торт печеночный

калорийность
высокая
количество порций
10
время приготовления
50 мин.

Л.Н. АНТИПИНА,
г. Арзамас
Нижегородской обл.

ЧТО НУЖНО:

Печенка – 500 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1шт., масло растительное – 100 мл, грибы – 300 г, майонез – 300 г, чеснок – 6 зубчиков, молоко – 300 мл, мука – 100-200 г, яйцо – 3 шт., сахар – 1 щепотка, соль, перец черный молотый по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук мелко нарежьте, спассеруйте на части масла. Грибы (например, шампиньоны) нарубите, обжарьте на масле, добавьте тертую морковь, обжарьте, охладите. Чеснок пропустите через пресс, соедините с майонезом, грибами и морковью.

2. Печенку пропустите через мясорубку вместе с пассерованным луком, добавьте соль, перец, сахар, молоко, яйца и столько муки, чтобы получилось негустое тесто. Добавьте масло, перемешайте. Из теста выпекайте блинчики.

3. Укладывайте блинчики друг на друга, смазывая грибной смесью.

Перед подачей края торта обровняйте, смажьте майонезом, посыпьте рубленой зеленью и оформите ломтиками помидора.



КСТАТИ:

Шарики из печенки

Печеночный паштет.
Панировка: 3 яйца, 50 г сыра, 2 ч. л. куркумы, 3-4 ст. л. кунжута, 1 половина стебля лука-порея (перья).
Начинка: 2 маринованных корнишона, 50 г грецких орехов.

Приготовить 4 блюда с панировкой: кунжут, тертые белки с сыром, тертые желтки с сыром и куркумой и луковая крошка. Нарезать корнишоны и орехи на кусочки. Смоченными в холодной воде руками сформовать из паштета шарики, уложить внутрь кусочек огурца или орешка, затем запанировать в одной из панировок. Выложить на блюдо, охладить.

Закуска в лаваше

2 армянских лаваша, 600 г свиной печенки, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 20 г сливочного масла, растительное масло, соль по вкусу.

Печенку отварить, натереть. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть и обжарить все вместе на растительном масле. Измельчить блендером до состояния паштета овощную зажарку и печенью, смешать со сливочным маслом и промазать листы лаваша. Свернуть каждый рулетом, нарезать.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
40 мин. + охлаждение

А.Б. КУЗНЕЦОВА,
г. Ростов-на-Дону

Паштет «Король Луи»

ЧТО НУЖНО:

2 ломтика бекона с про-
слойками жира, 250 г
печенки ягнят, 25 г сливочного масла, 1 неболь-
шая головка репчатого
лука, 1 зубчик чеснока,
1 ч. л. томат-пюре, 2 ч. л.
коньяка, 50 мл сметаны
или сливок. Для гарнира:
2 лавровых листа, ро-
зовый перец горошком,
40 г сливочного масла.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Бекон нарезать, обжарить на масле до золотистой корочки. Добавить мелко нарезанный лук и измельченный чеснок, жарить 3-4 мин., пока лук не станет мягким.
2. Положить в сковороду печенку, нарезанную кусочками, и готовить, помешивая, 4-5 мин. Добавить томат-пюре и коньяк, перемешать и готовить еще 2 мин.

(коньяк должен испариться).

3. Массу остудить, добавить сметану (сливки) и обработать блендером до однородной массы. Приправить по вкусу.
4. Разложить паштет в 2 порционные формы, разровнять поверхность, украсить лавровым листом и розовым перцем, залить растопленным маслом. Поставить в холдинговую форму на 2 ч.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
25 мин.

Н.П. ДЕМИДОВА,
г. Новая Усмань
Воронежской обл.

Крабовые шарики

ЧТО НУЖНО:

Крабовое мясо вареное – 200 г, хлебные крошки – 100 г, масло растительное – 500 мл, яичный желток – 1 шт., яйцо – 1 шт., сухари панировочные – 2 ст. л., сок лимонный – 1 ч. л., зелень петрушки и укропа, перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Измельчите мясо крабов, смешайте с хлебными крошками, солью, перцем, яичным желтком и лимонным соком.
2. Сформуйте из смеси 8 шариков.
3. Взбейте яйцо и обмакните каждый шарик дважды в яйцо и сухари. Обжарьте шарики в масле до образования золотистой корочки.
4. Обсушите на бумажных салфетках и подавайте в горячем или холдном виде, оформив зеленью.





калорийность
средняя
количество порций
5
время приготовления
50 мин.

Блинчики с мясом

ЧТО НУЖНО:

Лук репчатый – 1 головка, яйцо вареное – 1 шт., масло топленое – 2 стакана, мясо – 600 г, блинчики – 10 шт., лук зеленый – 1 пучок, масло сливочное – 2 ст. л., перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мясо тщательно промойте, с помощью острого ножа с тонким

лезвием освободите от сухожилий, нарежьте на куски и слегка обжарьте на части топленого масла; тушите до готовности на малом огне, добавив немного воды. Репчатый лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте на топленом масле без изменения цвета.

2. Тушеное мясо и жареный лук пропустите через мясорубку, добавьте

мелко нацинкованное яйцо, соль, перец.
3. На поджаренную сторону блинчика положите фарш, заверните в виде прямоугольных пирожков и обжарьте на раскаленной с топленым маслом сковороде с обеих сторон до образования румяной корочки.

4. Подайте по 2 блинчики на порцию, поливая сливочным маслом и оформив зеленью.

Т.П. КОМИНА,
г. Оренбург



калорийность
низкая
количество порций
2
время приготовления
30 мин.

Ольга ТКАЧЕНКО,
г. Торжок Тверской обл.

Полосатый бутерброд

ЧТО НУЖНО:

Томатная паста – 1 ст. л., масло сливочное – 150 г, сыр – 200 г, колбаса – 200 г, хлеб пшеничный – 1 буханка, перец красный молотый, зелень укропа по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. С хлеба срежьте корочку и нарежьте ломтиками. Масло взбейте с томатом и перцем.

Колбасу и сыр нарежьте тонкими ломтиками.

2. Ломтик хлеба смажьте частью взбитого масла, покройте ломтиками колбасы. Второй ломтик хлеба также смажьте маслом, уложите на колбасу (маслом вниз), слегка прижмите, сверху вновь смажьте маслом и покройте ломтиками сыра. Повторите операцию так, чтобы в результате получилось по два слоя колбасы и сыра.





Морковный салат с перцем чили

калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
30 мин

М.Н. ГОЛОБОРОДЬКО,
г. Тула

ЧТО НУЖНО:

Морковь – 4 шт., лук репчатый – 1 головка, масло оливковое – 2 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., перец чили молотый – 1/4 ч. л., кумин (зира) молотый – 1/2 ч. л., перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Морковь вымойте, очистите и натрите на крупной терке.
2. Лук очистите, вымойте, нарежьте тонкими кольцами и обжарьте на хорошо разогретом оливковом масле до прозрачности.
3. Добавьте к луку морковь, чили, кумин, перец, соль и продолжайте обжаривать, помешивая, еще 3 мин.

Снимите смесь с огня, добавьте лимонный сок, перемешайте и охладите до комнатной температуры.

При подаче выложите в салатник и оформите зеленью.

ВОЗМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Чтобы каротин, которым ценна морковь, лучше усваивался, в салаты надо добавлять растительное масло.



КСТАТИ:

Салат по-восточному

2 моркови, 1 яблоко, 1 апельсин, 1 банан, 2 ст. л. пшеничных отрубей, 50 г изюма, 50 г орехов, 30 г жидкого меда или сахарной пудры.

Морковь натереть на мелкой терке. Яблоки, апельсины и бананы нарезать кубиками, смешать с морковью, изюмом и измельченными орехами, добавить отруби и мед. Смесь накрыть и дать постоять 30 мин. Если салат недостаточно сочный, можно добавить апельсиновый сок.

Салат «Пряный»

2 моркови, 200 г квашеной капусты, 1 ст. л. соевого соуса, 50 мл растительного масла.

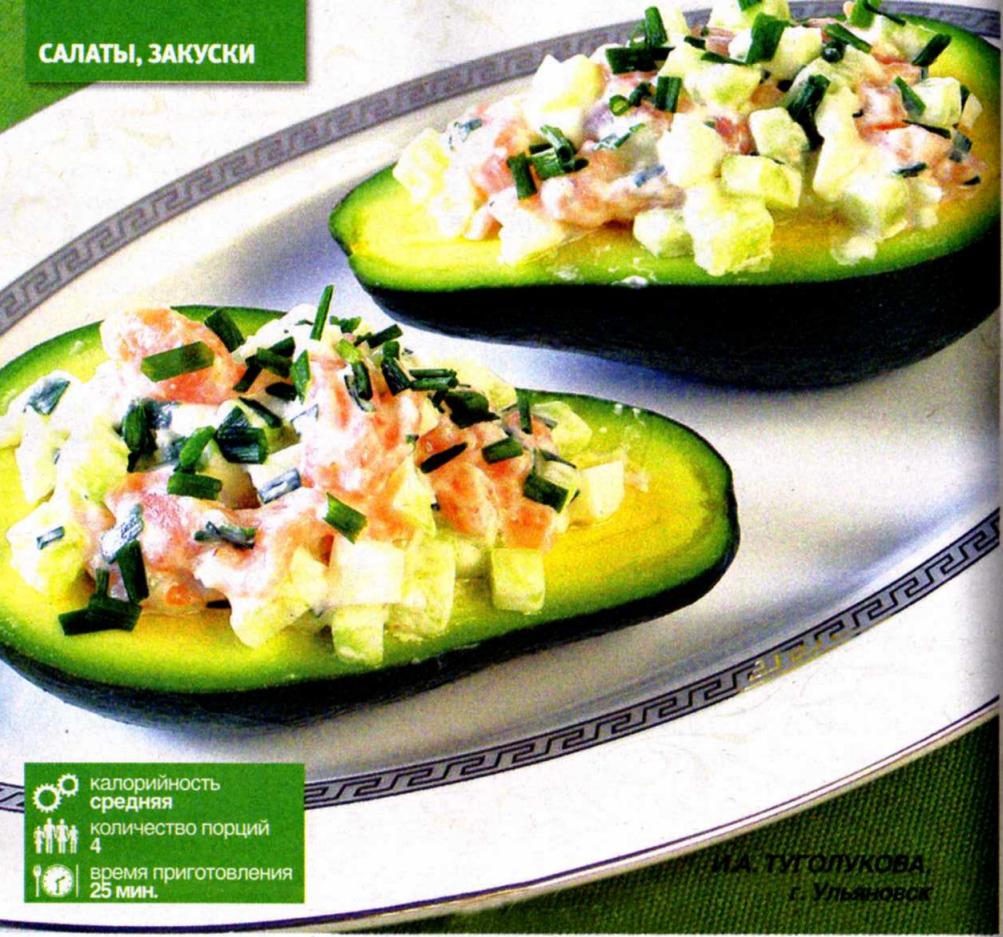
Морковь натереть на крупной терке, смешать с капустой. Добавить соевый соус, растительное масло и перемешать.

Салат с курагой

300 г моркови, 100 г кураги, 50 г грецких орехов, 50 мл растительного масла.

Курагу на 20 мин. залить горячей водой, затем мелко нарезать, смешать с натертой морковью и измельченными орехами.

Заправить растительным маслом.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
25 мин.

И. ТИГОЛУКОВА,
г. Ульяновск

Авокадо с копченым лососем

ЧТО НУЖНО:

2 плода авокадо, 100 г копченого лосося, 1/2 свежего огурца, 2 вареных яичных белка, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, сок половины лимона, 1 ст. л. натурального йогурта, 1 ст. л. майонеза, 0,5 ч. л. хрена, соль, белый молотый перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Нарежьте ломтики копченого лосося полу-

сками, а свежий огурец и яичные белки – мелкими кубиками. Соедините.

2. Добавьте 2 ч. л. нарезанного зеленого лука, майонез, йогурт и соус хрена. Приправьте по вкусу солью и белым молотым перцем. Хорошо размешайте все ингредиенты.

3. Авокадо вымойте, обсушите, разрежьте вдоль пополам. Аккуратно извлеките косточку и сразу же сбрызните мякоть



калорийность
низкая
количество порций
2
время приготовления
20 мин.

С. В. БОГАТОВА,
г. Химки
Московской обл.

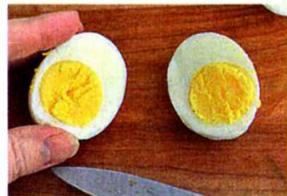
Салат «Солнышко»

ЧТО НУЖНО:

Огурец – 1 шт., зелень укропа – 1/2 пучка, кукуруза консервированная – 80 г, капуста белокочанная – 200 г, яйцо вареное – 1 шт., крабовые палочки – 60 г, майонез – 3 ст. л.

2. Капусту и огурец вымойте, обсушите и нацинкуйте мелкой соломкой.

3. Соедините кукурузу (заливку слить), нацинкованные капусту и огурец, нарезанные крабовые палочки с яйцом и перемешайте.



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Крабовые палочки и вареное яйцо нарежьте кубиками.

4. Перед подачей выложите салат горкой на блюдо и заправьте майонезом. Оформите зеленью.



Грибной суп по-сызрански

калорийность
127 ккал
количество порций
8
время приготовления
1 ч

Н.Н. СУНЦОВА,
г. Новочеркасск

ЧТО НУЖНО:

300 г говядины, 1 ст. л. сливочного масла, 300 г шампиньонов, 2 средние моркови, 2 головки репчатого лука, 2 дольки лимона, 100 мл кваса, соль, черный перец по вкусу. Для домашней лапши: 1 яйцо, 70 г муки + мука для посыпки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Говядину вымыть, залить 2 л холодной воды и варить до готовности. Затем вынуть из бульона и нарезать порционными кусочками, бульон процедить. Для лапши смешать яйцо с просеянной мукой и замесить тесто.

2. Раскатать тесто в тонкий пласт, немного подсушить, разрезать на широкие (около 5 см) полосы. Посыпать их мукой, сложить друг на друга и нарезать поперек в виде лапши шириной 0,4-0,5 см. Лапшу подсушить и удалить излишки муки.

3. Морковь, нарезанную крупной соломкой, и нарезанный полукольцами лук обжарить на расщепленном сливочном масле.

4. Шампиньоны очистить, нарезать, опустить в кипящую воду с дольками лимона и варить 7-10 мин. В кипящий говяжий бульон положить шампиньоны и овощи и вновь довести до кипения.

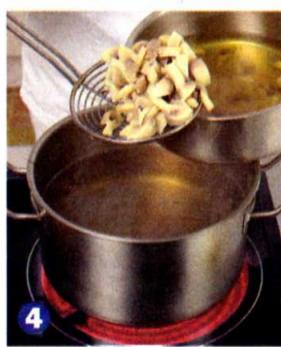
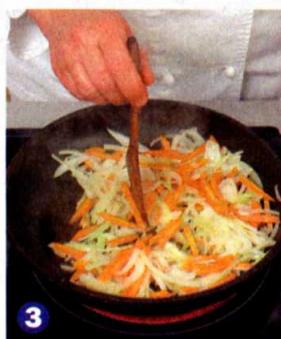
стить в кипящую воду с дольками лимона и варить 7-10 мин. В кипящий говяжий бульон положить шампиньоны и овощи и вновь довести до кипения.

Лапшу отварить в подсоленной воде 1-2 мин., переложить в кастрюлю с бульоном. Влить горячий квас, суп посолить, приправить по вкусу молотым перцем, довести до кипения и снять с огня.

Разлить суп по тарелкам и в каждую положить по кусочку вареной говядины.

СОВЕТ ОТ ШЕФ-ПОВАРА

Для того чтобы лапша получилась красивого желтого цвета, тесто для нее можно замесить на одних желтках (их потребуется 2 шт.).





калорийность
средняя
количество порций
8
время приготовления
50 мин. + охлаждение

А.А. НИЖЕЛЬЧЕНКО,
г. Рязань

Суп с фрикадельками

ЧТО НУЖНО:

Сливки густые – 4 ст. л., зеленый лук – 4-5 перьев, морковь – 2 шт., картофель – 4 шт., бульон рыбный – 2 л, соль (если бульон несоленый) – 1 ч. л., горбуша без головы – 1 шт. (700-800 г), яйцо – 1 шт., соль – 1/2 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Горбушу разделайте, отделите мякоть от костей и кожи и очень мелко нарубите ножом. К горбуше добавьте соль, яйцо и хорошо вымесите фарш.
- Мокрыми руками сформуйте из фарша маленькие шарики. Поместите их в холодильник на 1-2 ч.
- Морковь нарежьте кружочками, кар-

тофель – кубиками. Морковь опустите в кипящий бульон и варите 10-15 мин. Затем добавьте картофель, влейте сливки и варите еще 10 мин.

- Фрикадельки сварите в отдельной посуде. Достаньте их шумовкой и выложите в суп. Доведите его до кипения и снимите с плиты. Всыпьте мелко нарезанный зеленый лук.



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

Л.И. ЮДИНА,
г. Чебоксары

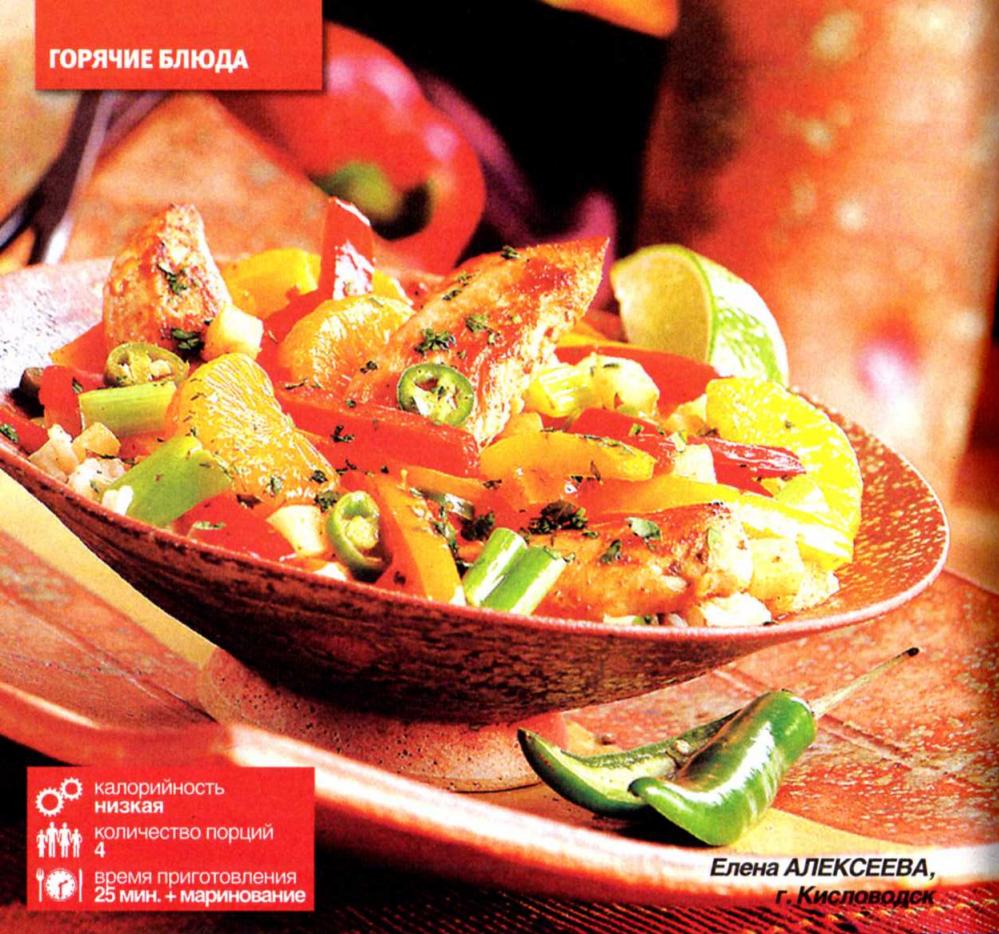
Ирландская уха

ЧТО НУЖНО:

Рыба морская – 500 г, вода – 4 стакана, лук репчатый – 1 головка, масло растительное – 2 ст. л., картофель – 3-4 шт., помидоры – 4 шт., тимьян – 1 веточка, мускатный орех – 1/2 шт., зелень петрушки и укропа – 1 пучок, сметана – 4 ст. л., перец черный горошком, соль по вкусу, сметана для подачи.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Рыбу выпотрошите, очистите, промойте, отрежьте голову и плавники. Разрежьте рыбу вдоль пополам, удалите хребтовую кость. Голову, плавники и кости залейте водой, посолите, варите 30 мин. Бульон процедите.
- Лук нарежьте полукольцами, обжарьте на сливочном масле, добавьте нарезанный кубиками картофель, очищенные от кожицы и
- семян мелкорубленые помидоры, тертый мускатный орех, тимьян, перец, посолите. Жарьте все вместе несколько минут. Влейте бульон и варите уху 30 мин.
- Рыбу нарежьте крупными кусками, положите в бульон и варите до готовности.
- Уху заправьте рубленой зеленью, проварите 5-10 мин. Подайте со сметаной.



что нужно:
калорийность низкая
количество порций 4
время приготовления 25 мин. + маринование

Елена АЛЕКСЕЕВА,
г. Кисловодск

Курочка с овощами по-португальски

ЧТО НУЖНО:
1 зубчик чеснока, 5 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. сока лайма, 2 ч. л. нарезанной зелени кинзы (+ кинза для украшения), 1,5 ч. л. молотого кориандра, 1/4 ч. л. сущеного перца чили, 1/2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. молотого черного перца, 450 г куриного филе, 2 сладких болгарских перца (красного и оранжевого цвета), 1 маленький перец халапеньо, 3

перо зеленого лука, 1 стакан консервированных долек мандарина в сиропе, кочичневый рис для подачи.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Взбейте измельченный чеснок, 4 ст. л. масла, сок лайма, кинзу, кориандр, сущеный перец, соль и черный перец. Поместите нарезанное полосками филе в маринад, поставьте в холодильник на 1 ч.

- Положите мясо на разогретую с маслом сковороду. Готовьте, помешивая, 4 мин.

- Добавьте нарезанный полосками сладкий перец и перец халапеньо, нарезанный лук, готовьте, помешивая, 3-4 мин. Положите дольки мандарина и тушите до готовности куриного филе.
- На гарнир подайте рис, посыпанный рубленой кинзой.



калорийность средняя
количество порций 10
время приготовления 50 мин.

Наталья САВИЧЕВА,
г. Борисоглебск
Воронежской обл.

Вареники с картофелем и грибами

ЧТО НУЖНО:

Лук репчатый – 1 головка, маргарин – 2 ст. л., вода – 1 стакан, яйцо – 1 шт., мука пшеничная – 600 г, грибы свежие – 700 г, масло сливочное – 3 ст. л., картофель – 2 шт., соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- В просеянную пшеничную муку добавьте холодную воду, слегка

взбитое яйцо, растопленный маргарин, 1 ч. л. соли и замесите эластичное тесто. Подготовленное тесто выдержите в теплом месте 30-40 мин. для набухания клейковины.

- Для фарша очищенный картофель отварите, обсушите и протрите через сито.

- Грибы обработайте, мелко нашинкуйте, вместе с мелкорубленым

луком обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета и соедините с подготовленным картофелем. Посолите.

- Сформуйте крупные вареники (на 20 г теста – 25 г фарша) и отварите в кипящей подсоленной воде при слабом кипении в течение 10 мин.

Готовые вареники подавайте с маслом, сметаной, жареным луком.



Котлеты по-киевски

калорийность
высокая
количество порций
2
время приготовления
40 мин.

Т.А. БУКИНА,
г. Саратов

ЧТО НУЖНО:

Филе куриное с крыльной косточкой – 2 шт.,
масло сливочное – 160 г, зелень укропа рубленая – 2 ст. л., желток яичный вареный – 1 шт.,
масло растительное – 2 стакана, яйцо – 1 шт.,
белые панировочные сухари – 2 ст. л., соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Каждое филе отбейте в ровный пласт. Обрubbите утолщенную часть крыльной косточки.
2. Масло разомните, смешайте с тертым яичным желтком и зеленью, посолите. Разделите масло на две равные части, сформуйте в виде яйца, охладите и выложите на середину филе. Края филе соедините.
3. Котлеты посолите, запанируйте в сухарях или натертой на терке черствой булке, затем смочите во взбитом яйце и вновь запанируйте в сухарях. Жарьте котлеты во фритюре 3-4 мин., доведите до готовности в духовке.

При подаче на каждую крыльную косточку наденьте папильотку. Гарнируйте котлеты картофелем фри и отварным зеленым горошком, заправленным маслом.



КСТАТИ:

Котлеты с кабачками

2 куриных филе, 1/2 среднего кабачка, 3 ст. л. муки, 1 яйцо, соль, перец, растительное масло.

Куриное филе мелко нарезать, кабачок натереть на мелкой терке, отжать и смешать с куриным мясом. Добавить яйцо, приправить и всыпать муку, перемешать. Выкладывать ложкой на сковородку с разогретым маслом, жарить с двух сторон.

Котлеты со свининой

По 400 г куриного филе и свиной вырезки, 1 яйцо, 2 головки репчатого лука, 2 ломтика белого батона, молоко, соль, перец по вкусу, растительное масло.

Свинину и куриное филе пропустить через мясорубку вместе с луком и замоченным в молоке и отжатым батоном. Фарш смешать с яйцом, солью и перцем до однородного состояния и сформовать котлеты. Затем запанировать котлеты в сухарях и жарить на разогретом масле с обеих сторон до румяной корочки. Переложить котлеты в смазанную маслом форму и запекать в духовке при 180° 3-5 мин.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
30 мин. + маринование

Т.Н. КОРОЛЕВА,
г. Северодвинск

Свиные отбивные с салатом

ЧТО НУЖНО:

6 свиных отбивных на косточке, по 2 веточки свежей петрушки и шалфея, 3 веточки свежего розмарина, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла (+масло для салата), соль и черный перец, 3 лимона, 4 чашки ростков пророщенной фасоли или пшеницы, 2 красных яблока, 1/2 чашки мелко нарезанного сыра пармезан, бальзамический уксус.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Отбивные приправьте солью и перцем. Отложите в сторону.
2. В небольшой миске смешайте нарезанную зелень, измельченный чеснок и оливковое масло. Хорошо перемешайте и замаринуйте в полученной смеси отбивные на 30 мин.
3. Лимоны разрежьте пополам, выжмите сок из 4 половинок и сбрызните

мясо. Затем поместите мясо на решетку гриля или на сковороду и жарьте до готовности.

4. Проростки фасоли (пшеницы) смешайте с нарезанными дольками яблоками и пармезаном. Полейте соком, выжатым из 2 половинок лимона, сбрызните маслом и уксусом по вкусу, приправьте солью и перцем. Подайте салат к отбивным из свинины.



калорийность
низкая
количество порций
14
время приготовления
1 ч

А.В. СКВОРЦОВА,
г. Ульяновск

Фрикадельки с имбирем

ЧТО НУЖНО:

1 кг филе индейки или курицы, 1,5 стакана хлебных крошек, 1 большая луковица, 1 средняя морковь, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. тертого свежего имбиря, 2 ст. л. свежей нарезанной петрушки, 2 ст. л. свежих измельченных листьев мяты, 2 ст. л. свежих измельченных листьев кинзы, сок 1 лайма, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. темного соевого соуса, морская соль и черный молотый перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Смешать пропущенное через мясорубку филе индейки, хлебные крошки, мелко нарезанный лук, тертую морковь, измельченный чеснок, имбирь и зелень.
2. Хорошо вымешать фарш, добавить сок лайма, мед и соевый соус, перемешать. Приправить по вкусу.
3. Руками, смоченными в холодной воде, сформовать 28 фрикаделек и разложить их на расстоянии друг от друга на противне, застеленном бумагой для выпечки.
4. Выпекать фрикадельки в духовке при 180-200° 20-30 мин. (до готовности). Подавать со спагетти и печеными овощами.



Стейки из говядины с соусом

калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

**Е.В. ОРЛЯНСКАЯ,
г. Куйбышев**

ЧТО НУЖНО:

Мякоть говядины (толстый край) – 1 кг, масло оливковое – 3 ст. л., помидоры консервированные – 200 г, лук репчатый – 1 головка, чеснок – 2 зубчика, масло растительное – 2 ст. л., лавровый лист – 1 шт., перец сладкий консервированный – 200 г, уксус винный красный – 1/2 стакана, зелень петрушки, тимьяна, майорана, розмарин, соль, перец черный молотый по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мясо нарежьте пополам волокон ломтиками толщиной 2 см и отбейте. Отбивные смажьте оливковым маслом и посыпьте перцем.

2. Обжаривайте стейки на хорошо разогретой сухой сковороде с антипригарным покрытием до образования золотистой корочки, по 2-5 мин. с каждой стороны (в зависимости от желаемой степени прожаренности). Готовые стейки посолите.

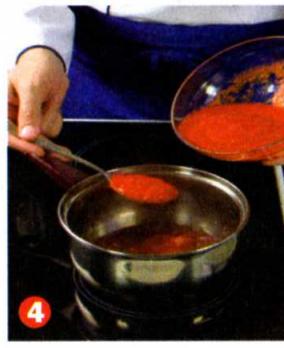
3. Для соуса сладкий перец и помидоры измельчите с помощью блендера. Лук и измельченный чеснок залейте половиной указанного количества уксуса и прокипятите 15 мин.

4. Добавьте сладкий перец с помидорами, соус приправьте пряностями, посолите, влейте масло и оставшийся уксус, прогрейте 10 мин.

При подаче выложите стейки на подогретое блюдо, подлейте часть приготовленного соуса. Гарнируйте овощами, жареными на гриле.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

В кулинарии розмарин также используют для ароматизации масла и соли. Обладая качествами антиоксиданта, розмарин является естественным консервантом для пищевых продуктов. Его, кроме мяса, также добавляют к овощным блюдам и супам, салатам.





калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
2 ч 30 мин.

Л.П. ГАЛЬЗИНА,
г. Каменск-Уральский
Свердловской обл.

Индейка в сливочном соусе

ЧТО НУЖНО:

6 бедер индейки, 1/2 стакана горчицы с зернышками, 1/2 стакана гладкой горчицы, 2-3 стакана томатного соуса с кусочками овощей, 1 стакан белого вина или сухого вермута, соль, перец. Для соуса: сливочное масло – 80 г, мука – 50 г, белое вино – 100 мл, сливки – 200 мл, куриный бульон – 100 мл, яичные желтки – 2 шт., лимон – 1/2 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Смешайте оба вида горчицы и замаринуйте бедра индейки. Затем вылейте на них соус с овощами, вино, приправьте и перемешайте. Маринуйте 2 ч. Затем запекайте в духовке 1,5 ч при 175° в форме под крышкой. Снимите крышку, готовьте еще 15 мин.
- Для соуса муку спасеруйте на масле.
- Аккуратно влейте при помешивании вино, сливки и куриный бульон. Варите на малом огне в течение 10-15 мин. Снимите с плиты и, непрерывно помешивая, заправьте сливочным маслом, яичными желтками и соком половины лимона (при желании можно добавить любые специи).
- При подаче полейте бедра индейки сливочным соусом. На гарнир можно подать отварной рис.



калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
35 мин.

Лидия ХАХАНОВА,
г. Самара

Печенка с яблоками и беконом

ЧТО НУЖНО:

150 г копченого бекона, 2 яблока, 450 г свиной печени, мука для панировки, 2 ст. л. растительного масла, 200 мл яблочного сока, 1 ч. л. дижонской горчицы, 150 мл сливок для взбивания, 1 ч. л. мелко нарезанного свежего шалфея, соль, свежемолотый черный перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Обжарьте нарезанный полосками по 2 см бекон до золотистого цвета. Переложите со сковородки в другую емкость.
- Положите в сковороду яблоки, нарезанные ломтиками, готовьте при помешивании 2-3 мин., затем положите к бекону.
- Нагрейте на сковороде масло и обжарьте печеньку, нарезанную на брускочки и запанирован-



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
1 ч

А.К. КОРШУНОВА,
г. Алексин
Тульской обл.

Рубленые мясные колбаски

ЧТО НУЖНО:

Говядина – 600 г, сало свиное – 100 г, редька – 150 г, зелень петрушки – 30 г, зелень укропа – 30 г, лук репчатый – 3 головки, мука пшеничная – 4 ст. л., масло топленое – 6 ст. л., уксус (3%) – 1 ч. л., перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Очистите 2 головки репчатого лука, нарежьте мелкой соломкой и обжарьте на масле без изменения цвета. Редьку очистите от кожицы и нашинкуйте мелкой соломкой.
- Говядину пропустите через мясорубку вместе с оставшимся репчатым луком и салом, посолите, поперчите и перемешайте.
- Из приготовленного фарша сформуйте колбаски весом 40-50 г, запанируйте в пшеничной муке и обжарьте на топленом масле до золотистого цвета.
- Подготовленные колбаски уложите на пассерованный лук и доведите до готовности на слабом огне. В конце приготовления сбрызните уксусом. Подавайте с редькой. Оформите зеленью.



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

Е.П. КУДИНОВА,
г. Владивосток

Жаркое в горшочке по-уральски

ЧТО НУЖНО:

Говядина – 600 г, картофель – 4 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 2 головки, горошек зеленый (можно замороженный) – 100 г, зелень петрушки – 1 пучок, масло топленое – 2 ст. л., бульон – 2 стакана, тесто пельменное – 250 г, желток яичный – 1 шт., перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Подготовленную говядину нарежьте небольшими кусочками, слегка обжарьте на топленом масле. Положите в горшочек.
- Добавьте в горшочек картофель и морковь, нарезанные кубиками, поджаренный на масле репчатый лук, нарезанный тонкими полукольцами, измельченную зелень петрушки, наре-
- занные грибы, зеленый горошек, влейте мясной бульон. Посолите и поперчите по вкусу.
- Залепите горшочек тонко раскатанным слоем пельменного теста, сверху смажьте его слегка взбитым яичным желтком.
- Тушите жаркое в разогретой до температуры 180-200° духовке до готовности (примерно 30-40 мин.).



Рыбные палочки в кляре

калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
50 мин. + маринование

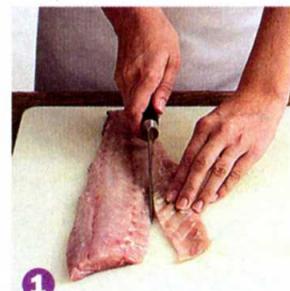
ЧТО НУЖНО:

Филе рыбы – 1 кг, лук репчатый – 2 головки, зелень петрушки рубленая – 2 ст. л., крупа манная – 2 ст. л., масло растительное – 2 стакана, мука пшеничная – 250 г, молоко – 1 стакан, яйцо – 6 шт., соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе рыбы нарежьте кубиками, затем вместе с луком пропустите через мясорубку.
2. Добавьте зелень петрушки, манную крупу, посолите и перемешайте. Если рыба не жирная, добавьте 2 ст. л. растительного масла.
3. Из приготовленной массы сформуйте круглые палочки диаметром 1,5-2 см и длиной 5 см.
4. Для теста (кляра) муку разведите теплым молоком, размешайте, чтобы не было комочеков, добавьте немного растительного масла, расщерченные с солью яичные желтки и оставьте на 10-15 мин. для набухания клейковины. Перед самым жарением в тесто введите взбитые яичные белки. Готовое тесто должно стекать с веселки тонким слоем.

С.И. САМОХИНА,
с. Атаманово
Красноярского края



ВОЗМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Манная крупа (в просторечии манка) – пшеничная крупа грубого помола, практически мука. Вырабатывается из центральной части пшеничного зерна. По своему химическому составу она приближается к рису, но по содержанию белков его превосходит. Манная крупа является единственной из всех круп, переваривание которой происходит в нижнем отделе кишечника.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
45 мин.

С.Г. ГРЕБЕННИКОВА,
г. Новокузнецк

Фрикадельки из рыбы с маслом

ЧТО НУЖНО:

Филе минтая – 400 г, хлеб пшеничный – 80 г, молоко – 3 ст. л., яйцо – 1 шт., лук репчатый – 1/2 головки, масло сливочное – 100 г, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Подготовленное филе минтая нарежьте кусочками, пропустите через мясорубку вместе с замоченным в молоке хле-

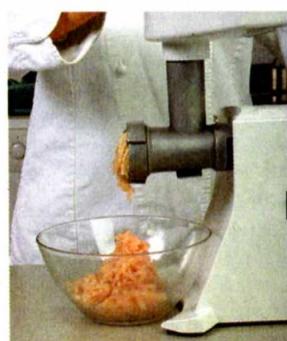
бом, добавьте соль и хорошо перемешайте.

2. В приготовленную рыбную массу добавьте мелкорубленый репчатый лук, яйцо, перемешайте.

3. Разделайте фарш на шарики массой 15 г и пропустите в небольшом количестве воды с добавлением соли.

4. При подаче полейте маслом и гарнируйте отварным картофелем.

Посыпьте нарезанной зеленью укропа.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
1 ч

Ольга ХАХАНОВА,
с. Преображеновка
Липецкой обл.

Горбуша с творогом и вином

ЧТО НУЖНО:

Вино белое сухое – 1 стакан, бульон рыбный – 1 стакан, лук репчатый – 4 головки, морковь – 2 шт., яичные желтки – 2 шт., эстрагон – 2 веточки, творог – 50 г, горбуша – 700 г, масло сливочное – 2 ч. л., перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рыбный бульон соедините с вином (2 ст. л.) и доведите до кипения. Положите рыбное филе и варите на слабом огне 20 мин.

2. Репчатый лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами, морковь – соломкой и ошпарьте кипятком. Воду слейте, полейте овощи маслом, посолите, перчите.

3. Сваренную до готовности рыбу аккуратно достаньте из бульона, а бульон на сильном огне уварите в два раза. Добавьте творог, размешайте и проварите еще 5 мин.

4. Влейте 2 ст. л. вина с желтками и заправьте ими бульон, посолите, перчите.

Рыбу подавайте с овощами, полив соусом и оформив зеленью.

калорийность
средняя
количество порций
20
время приготовления
50 мин.



В.Т. САЗОНОВА,
г. Самара

Печенье «Сердечная тайна»

ЧТО НУЖНО:

Творог – 300 г, сливочное масло (маргарин) – 250 г, мука – 2-2,5 стакана, ванильный сахар – 1 пакетик.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Размягченное сливочное масло тщательно растереть добела. Затем добавить к нему протертый через сито творог, ванильный сахар и пшеничную муку.

2. Замесить мягкое эластичное тесто (оно не должно липнуть к рукам). Затем творожное тесто раскатать на присыпанной мукой поверхности в тонкий пласт (3 мм) и с помощью формочек для печенья вырезать «сердечки».

3. Выложить «сердечки» на противень, выстеленный промасленным пергаментом (при желании можно каждое посыпать

КСТАТИ:

Творожное тесто чаще используется для приготовления сладких изделий. В него можно добавлять ванилин, цедру цитрусовых, изюм, курагу, свежие ягоды и фрукты.



калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
1 ч

У.О. ДВОЯНКО,
г. Ульяновск

Кофейный торт с имбирем

ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 2 стакана, яйцо – 4 шт., сахар – 3,5 ст. л., сахарная пудра – 1,5 стакана и 3/4 стакана – для глазури, эссенция фруктовая или кофейная для торта и для глазури – по 1 г, ром – 2 ст. л., масло сливочное – 160 г, имбирь измельченный – 60 г, миндаль – 60 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Взбейте яйца с сахаром, добавьте муку, замесите тесто и испеките два коржа. Охладите. Разрежьте каждый корж вдоль на две части.

2. Смешайте сахарную пудру с кофейной эссенцией и небольшим количеством воды. Смажьте торт глазурью.

3. Для глазури разотрите сахарную пудру с кофейной эссенцией и небольшим количеством воды. Смажьте торт глазурью.

4. Измельчите, слегка обжарьте миндаль и покройте им боковую поверхность торта. Из оставшегося крема с помощью кондитерского насадка нанесите бордюр по верхнему краю торта.



Творожные булочки

калорийность
средняя
количество порций
15
время приготовления
30 мин. + расстойка

Р.И. МИХАЙЛОВА,
д. Ведное
Тверской обл.

ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 250 г, творог – 250 г, дрожжи прессованные – 30 г, сахар – 3/4 стакана, молоко – 1/2 стакана, маргарин – 100 г, яйцо – 2 шт., яичные желтки – 1 шт., цедра 1/2 лимона, соль – 1/2 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Дрожжи разотрите с частью сахара, разведите молоком и добавьте половину муки. Опару вымесите и поставьте в теплое место для брожения. Маргарин и яйца взбейте с оставшимся сахаром.

2. Смешайте яичную массу с протертым творогом, солью и цедрой.

3. Соедините творожную массу с готовой опарой, всыпьте оставшуюся муку и замесите тесто. Поставьте тесто для брожения в теплое место.

Разделайте тесто на булочки, уложите их на противень, смазанный маслом, дайте им подняться в теплом месте. Смажьте булочки яичным желтком и выпекайте в духовке при 230°.

НАШ СОВЕТ:

Булочки можно перед выпечкой посыпать кокосовой стружкой.



КСТАТИ:

Тесто для пирожков

1 пачка творога, 1 ст. л. сметаны, 2 яйца, 0,5 ч. л. соды, 1 ч. л. уксуса, 0,5 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, 6 ст. л. муки.

Творог смешать с яйцами, сметаной, сахаром и солью, положить соду, погашенную в уксусе, всыпать муку и тщательно перемешать. Тесто получится мягкое, поэтому формовать пирожки нужно с мукой. Начинка – любая.

Тесто для пиццы

250 г творога, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, 1/4 стакана молока, 1,5 пакетика сухих дрожжей, 1,5 стакана просеянной муки.

Смешать все ингредиенты, замесить тесто, дать подняться. Как только дрожжи начнут «работать», хорошо вымешать еще раз.

Творожное слоеное тесто

250 г маргарина, 250 г сухого творога, 250 г муки, соль.

Маргарин, творог, просеянную муку и щепотку соли соединить, быстро замесить тесто. Поставить на 30 мин. в холодное место. Затем несколько раз раскатать и сложить.



калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
25 мин.

Е.П. СУРКОВА,
г. Пенза

Парижский десерт из сыра

ЧТО НУЖНО:

Сыр – 150 г, яблоки сладкие – 1–2 шт., миндаль – 1 горсть, майонез – 2 ст. л., сок лимонный, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Яблоки среднего размера вымыть, обсушить, очистить, нарезать тонкими ломтиками.
- Сыр натереть на мелкой терке и смешать с ломтиками яблок.

- Добавить рубленый миндаль (лучше предварительно залить миндаль кипятком, через 2–3 мин. воду слить, ядро очистить от кожицы), майонез и лимонный сок по вкусу, хорошо перемешать. При желании десерт можно подсолить по вкусу.
- При подаче выложить десерт в вазочку, отдельно подать поджаренные ломтики хлеба.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

О. ФРЕЙЗ,
г. Элиста (Калмыкия)

Пирог «Мокрый»

ЧТО НУЖНО:

Для теста: мука пшеничная – 250 г, яйцо – 2 шт., молоко сгущенное с сахаром – 330 г, разрыхлитель для теста – 1/3 ч. л. Для пропитки: лимоны – 2 шт., сахар – 7–8 ст. л., вода – 150 мл.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Замесите тесто и выложите в форму, смазанную маслом. Выпекайте

пирог в духовке 25 мин. при 180°.

- Для сиропа лимоны на 5 мин. залейте кипятком, затем разрежьте пополам и отожмите сок. Смешайте его с водой и сахаром, мешайте до растворения сахара.

- Готовый пирог полейте половиной приготовленного сиропа, охладите. Переверните пирог, уложите в неглубокую посуду и пропитайте его оставшимся сиропом. Накройте пирог крышкой и выдержите 12 ч.





Хлеб с маслинами

калорийность
высокая
количество порций
12
время приготовления
1 ч 40 мин. + брожение

Светлана ГОНЧАРОВА,
п. Уваровка
Московской обл.

ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 800 г, дрожжи прессованные – 40 г, вода – 400 мл, масло оливковое – 75 мл, маслины – 250 г, соль – 2 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для опары в миску положите дрожжи, добавьте 200 мл теплой воды, 150 г муки, перемешайте, накройте полотенцем, оставьте на ночь в теплом месте. Утром в большую миску налейте оставшуюся воду, растворите в ней соль, всыпьте муку и перемешайте. Добавьте опару, постоянно помешивая, влейте масло. Замесите тесто, накройте его полотенцем, оставьте в тепле на 2 ч. Обомните 1-2 раза.

2. Из маслин удалите косточки, мякоть нарежьте и добавьте к тесту. Вымесите, поставьте в тепло на 15 мин.

3. Сформуйте хлеб, уложите его на смазанный маслом противень, смажьте со всех сторон водой и оставьте на 20 мин.

Выпекайте 1 ч при 200°, накройте полотенцем, дайте остывть.



КСТАТИ:

Печенье с маслинами

150 г сыра, 2/3 стакана муки, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. молока, маслины, соль, перец.

Смешать в миске натертый на мелкой терке сыр, яйцо, перец, соль по вкусу, нарезанные маслины, размягченное масло. Затем добавить молоко и муку, замесить тесто. Сформовать колбаску, охладить 20-30 мин. в холодильнике и нарезать пополам на ломтики. Разложить печенья на противне, застеленном пекарской бумагой, выпекать в духовке при 200° до золотистого цвета (10-20 мин.).

Оладьи с маслинами

250 г зернистого творога, 1-2 ч. л. измельченного шнитт-лука, 1 яйцо, 3-4 ст. л. муки (лучше цельнозерновой), 5 крупных маслин, 1/2 ч. л. разрыхлителя, растительное масло.

Маслины мелко нарежьте и смешать с остальными ингредиентами. Выкладывать столовой ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом и жарить с двух сторон до готовности.



калорийность средняя
количество порций 5
время приготовления 40 мин

Марина МАКАРОВА,
г. Тюмень

Конфеты из сухофруктов

ЧТО НУЖНО:

Сахар – 1 стакан, кокосовая стружка – 4 ст. л., вишня – 10 шт., орехи грецкие рубленые – 1/2 стакана, финики – 1 стакан, изюм – 1 стакан.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Сушеные вишни разрежьте пополам.
- Финики, изюм и ядра грецких орехов дважды пропустите через мясорубку с мелкой решеткой.
- В середину каждой вложите по половинке вишни.
- Готовые конфеты запанируйте в мелком сахаре (или сахарной пудре).

кой, добавьте кокосовую стружку (можно цветную) и тщательно перемешайте. Из полученной массы сформуйте небольшие круглые конфеты (у вас получится примерно 20 шт.).

3. В середину каждой вложите по половинке вишни.
4. Готовые конфеты запанируйте в мелком сахаре (или сахарной пудре).

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Сегодня все чаще проходят химически обработанные сухофрукты. Они выглядят эффектно, долго не портятся, их не едят вредители. Но фрукты при сушке не сохраняют своего первоначального цвета – это достигается с помощью консервантов и красителей. Слишком красивые на вид сухофрукты лучше не покупать.



калорийность средняя
количество порций 5
время приготовления 1 ч + охлаждение

О.С. ОСИПОВА,
г. Ульяновск

Профитроли с кофейным кремом

ЧТО НУЖНО:

Молоко сгущенное вареное – 400 г (1 банка), соль – 1 щепотка, вода – 330 г, яйцо – 10 шт., масло сливочное: 150 г – для теста и 200 г – для крема, мука пшеничная – 325 г (примерно 2 стакана), кофе растворимый – 1/2 ч. л., орешки кедровые – 3 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Воду вскипятите с маслом и солью, всыпьте муку и варите при помешивании 5 мин. Охладите смесь до 60°, по одному введите яйца и взбейте до получения однородной массы.
2. Отсадите тесто в виде шариков на слегка смазанный маслом противень и выпекайте в духовке 30-35 мин. при 180°.
3. Для крема масло тщательно взбейте, постепенно добавляя в него сгущенное молоко, до получения пышной однородной массы. Часть крема разотрите с растворимым кофе, затем смешайте с оставшимся кремом и добавьте орешки.
4. Готовые профитроли начините кремом и поставьте в холодильник на 1 ч.



Шашлычки с сыром и овощами

ЧТО НУЖНО:

Помидоры – 24 шт., перец сладкий – 12 шт., бекон – 600 г, лук репчатый мелкий – 36 головок, сыр твердый – 800 г, перец черный молотый, соль по вкусу, масло растительное – 4 ст. л., зелень по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Бекон нарежьте тонкими ломтиками, сыр – кубиками.
- Заверните в ломтики бекона кубики сыра и нанизте на деревянные шампуры вперемежку с помидорами, луком

и кусочками перца (крупные помидоры нарежьте дольками, лук – кружочками).

- Шашлычки посолите, поперчите, сбрызните маслом. Жарьте в духовке или на гриле.

При подаче шашлычки уложите на блюдо, в центр блюда горкой выложите картофельное пюре или вареный рис. Оформите зеленью.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Вкус шашлычков эффектно оттенит брусничный или клюквенный соус.

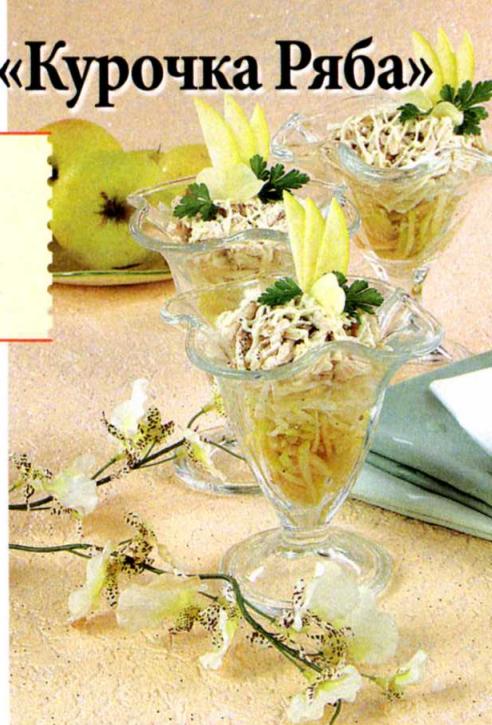
Салат-коктейль «Курочка Ряба»

ЧТО НУЖНО:

Курица вареная – 500 г (мякоть), яблоки – 3 шт., корень петрушки – 2 шт., майонез – 250 г, сливки густые – 2 ст. л., перец черный молотый, соль, сахар по вкусу, миндаль – 120 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Корень петрушки и 2 яблока вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой. Мелко нарежьте мякоть курицы. Миндаль залейте кипятком, удалите кожицу, ядра обсушите, поджарьте и измельчите.
- Ингредиенты уложите слоями в фужер, пересыпая миндалем, посолите, добавьте сахар и молотый черный перец.
- Затем залейте, не перемешивая, смесью майонеза и сливок и украсьте миндалем, дольками яблок, зеленью.



Авокадо с пикантным сыром

ЧТО НУЖНО:

Каперсы – 2 ч. л., перец красный молотый – 1 ч. л., сметана – 4 ст. л., эстрагон рубленый – 1 ч. л., вино белое сухое – 1 ст. л., масло сливочное – 2 ст. л., сыр рокфор – 200 г, авокадо – 2 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Авокадо вымойте, обсушите, острым ножом с тонким лезвием разрежьте пополам, аккуратно удалите косточку, очистите от кожицы и нарежьте крупными кубиками.
- Разомните сыр, добавьте размягченное масло, вино, эстрагон и сметану, взбейте массу и разложите ее на кубики авокадо.
- Перед подачей закуску поперчите и оформите каперсами.





Хрустящие мясные шарики

ЧТО НУЖНО:

Фарш свиной – 250 г, фарш говяжий – 250 г, кукурузные хлопья – 100 г, сыр твердый – 160 г, батон черствый – 1 ломтик (50 г), вода – 2 ст. л., яйцо – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, лук репчатый – 1 головка, масло топленое – 2 ст. л., соль, перец черный молотый, овощи свежие.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Белый батон замочите в чуть теплой воде, дайте размокнуть, слегка отожмите, затем смешайте с фаршем, рубленым репчатым луком и пропущенным через пресс чесноком. Пропустите

полученную массу через мясорубку с мелкой решеткой, добавьте соль, черный молотый перец по вкусу, яйцо и хорошо взбейте. Сформуйте шарики величиной с грецкий орех.

2. Сыр нарежьте небольшими кубиками и вдавите их в мясные шарики. Хлопья раскрошите, запанируйте в них шарики и обжарьте на разогретом масле до образования золотистой корочки. Прогревайте в духовке 5-7 мин.

3. При подаче нанизите кусочки овощей и шарики на шпажки для бутербродов. При подаче оформите овощами и зеленью.

Закуска из лосося

ЧТО НУЖНО:

Маслины – 24 шт., соус хрена с уксусом – 4 ст. л., зелень укропа рубленая – 1 ст. л., масло сливочное – 120 г, филе лосося соленое – 800 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе лосося хорошо отбейте, выравнивая его по толщине.
2. Сливочное масло взбейте, добавьте соус и укроп, тщательно перемешайте.
3. Разложите приготовленную масляную смесь на рыбное филе, по краю аккуратно уложите маслины без косточек и сверните филе плотными рулетами. Заверните рулеты в пергамент и выдержите в холодильнике не менее 3 ч.

Перед подачей нарежьте рулеты ломтиками и разложите на блюде.



Рулетики из баклажанов с беконом

ЧТО НУЖНО:

Баклажаны – 2-3 шт., бекон – 200 г, сыр твердый тертый – 200 г, кунжут – 4 ст. л., перец красный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сыр нарежьте на 20 брусков, баклажаны – вдоль тонкими ломтиками. Такими же тонкими ломтиками нарежьте бекон.
2. Ломтики бекона посыпьте перцем и кунжутом, положите на них баклажаны, посолите. На края ломтиков выложите сыр и, свернув рулетики, сколите их деревянной зубочисткой.
3. Перед подачей на стол обжарьте рулетики на сковороде с антипригарным покрытием. Отдельно можно подать острий томатный соус.





Пицца с грибами

ЧТО НУЖНО:

Сыр твердый тертый – 200 г, сметана – 300 г, помидоры – 4 шт., яйцо – 4 шт., масло растительное – 4 ст. л., лук репчатый – 2 головки, грибы – 1,2 кг, маргарин – 500 г, соль и сахар по вкусу, сода – 1 ч. л., уксус (3%), сметана – 6 ст. л., мука пшеничная – 3 стакана, зелень базилика – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для приготовления начинки мелко нарезанные репчатый лук и грибы обжарьте на растительном масле на малом огне, посолите по вкусу.

2. Для теста размягченный маргарин хорошо взбейте. Добавьте сметану, соль, сахар, гашенную уксусом соду и просеянную пшеничную муку. Из готового теста раскатайте на присыпанной мукой поверхности лепешку и уложите ее в смазанную маслом форму, сформовав бортики.

3. На лепешку выложите начинку, на нее – зелень, нарезанные кружочками помидоры. Полейте сметаной, взбитой с яйцами, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке 40 мин.

При подаче нарежьте пиццу порциями.

Рулетики из ветчины

ЧТО НУЖНО:

Соус чили – 3 ст. л., зелень укропа рубленая – 1 ст. л., лук зеленый – 2-3 пера, сыр плавленый – 200 г, перец красный маринованный – 1 шт., ветчина – 24 ломтика.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Смешайте сыр, мелко нарезанные лук и перец, зелень укропа и соус чили.
2. Смахьте смесью каждый ломтик ветчины и скатайте их рулетиками.
3. Накройте пищевой пленкой и выдержите рулетики перед подачей в холодильнике.

НАШ СОВЕТ:

Для рулетиков можно использовать плавленый сыр с разными наполнителями – грибной, с перцем и пр.



Жюльен из ветчины с грибами

ЧТО НУЖНО:

Ветчина – 300 г, грибы – 400 г, соус томатный – 6 ст. л., сметана – 160 г, масло сливочное – 100 г, лук репчатый – 2 головки, соль, перец черный молотый по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук мелко нарежьте, обжарьте на масле. Добавьте мелко нарезанные грибы, посолите и продолжайте жарить до готовности. Поперчите.

2. В обжаренную массу положите нарезанную соломкой ветчину и перемешайте. Добавьте сметану, смешанную с томатным соусом.

3. Разложите массу в кокотницы и запеките в духовке. При подаче посыпьте жюльен мелкорубленой зеленью.

Подавайте в кокотницах.





Мясной рулет с перцем и сыром

ЧТО НУЖНО:

Сыр – 200 г, зелень петрушки рубленая – 2 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., яйцо – 2 шт., перец сладкий – 2 шт., чеснок – 3 зубчика, вода – 3 ст. л., лук репчатый – 1 головка, фарш свиной – 400 г, фарш говяжий – 400 г, перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Смешайте два вида фарша, добавьте зелень, яйца, соль, перец и воду, взбейте массу. Лук мелко нарубите. Перец нарежьте мелкими кубиками. Сыр нарежьте кубиками.

2. Разогрейте часть масла, обжарьте лук, затем добавьте перец и жарьте, помешивая, в течение 10 мин. Охладите и смешайте с сыром.

3. Мясную массу разложите в форме прямоугольника на смоченной водой салфетке. Сверху разложите овощи с сыром и сверните мясную массу рулетом. Уложите рулет, сняв салфетку, швом вниз на смазанный маслом противень и запекайте в духовке при 180° 1 ч. Охладите. Перед подачей нарежьте на порции и оформите сеточкой из майонеза. Отдельно можно подать горчицу или соус из хрена с уксусом.

Андрей МАКАРЕВИЧ: «Культа из еды не делаю!»

В это трудно поверить, но программа «Смак» Андрея Макаревича выходила в эфир Первого канала почти шестьсот раз! Причем «Смак» стал не просто долгожителем ТВ-эфира, он был и остается сегодня одной из самых рейтинговых передач, давшей толчок «кулинаризации» всего отечественного ТВ.

– Меня страшно забавляет, когда кто-то считает меня кулинаром или поваром, – говорит Андрей. – Я убежден, что хорошо готовить может любой мужик, так как мужчина в душе – всегда творец, художник.

Считаю, что если человек уважает себя, то не станет есть абы что или закусывать в подъезде портвейн плавленым сырком. Еда должна быть празднико! И для этого не надо ни бешеных денег, ни специальных знаний, просто немного труда и фантазии.

– Неужели вы не гурман?

– Когда я был ребенком, у нас в семье на столе был самый минимум продуктов. Время было суровое, надо было строить коммунизм, какие уж тут изыски на кухне! Но я и сейчас культа из еды не делаю. Ведь главное за столом – общение. А кухня – часто как раз то место, где удобно поговорить по душам. Причем я уверен, что только в импровизации, а не в скрупулезном следовании рецептам лежит тайна вкусной пищи. Нужно научить-

ся доверять своему вкусу, своим ощущениям.

– Андрей, вы объездили весь мир... Наверняка попадали в какие-то курьезные истории, связанные с едой?

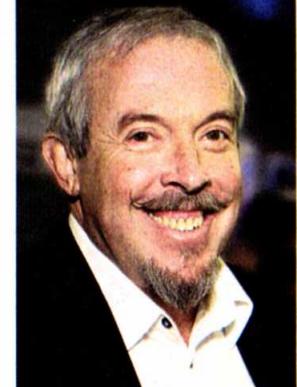
– Однажды я с группой побывал с концертом в городе Мапуту в Мозамбике, и там у нас появилось много русских друзей, которые там работали, – летчики, вертолетчики, переводчики. Спустя время мы снова приехали в Мапуту на гастроли и привезли им в подарок водку, черный хлеб и большую банку атлантической селедки. Друзья встретили нас в аэропорту, и мы пошли в местный ресторан. Подошел к нам улыбчивый мозамбикский официант и получил от нас распоряжение: «Водку положишь в холодильник, хлеб нарежешь, банку селедки откроешь, положишь на тарелку и подашь».

Сидим, ждем. Принесли холодную водку и хлеб, ждем селедочки... И тут по ресторану распространяется жуткий запах: это усердный официант с сияющим видом тащит нашу селедку. Поджаренную! Ребята его чуть не прибили...

Пикантная буженина



Свиной окорок нашпиговать чесноком с солью (чеснок подавить), натереть солью, перцем и сухой горчицей. Поставить в духовку (на 15 мин. – при 230°, потом держать еще 45 мин. при 170°). Через полчаса после начала запекания положить на противень очищенную картошечку, периодически помешивая ее и поливая жиром от мяса.



«Белая лебедь»

ЧТО НУЖНО:

40 мл джина, 20 мл мятного белого ликера, 30 мл свежевыжатого сока лайма, цедра 1/2 лайма, 40 мл тоника, 2-3 кубика льда, ломтик лайма для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Снять мелкой теркой цедру с лайма. Положить в бокал лед и цедру.
- Поместить в шейкер джин, сок лайма и мятный ликер и энергично встряхнуть несколько раз.
- Перелить коктейль в бокал и долить до верха тоником. Украсить.

Виктория ПИЛЮТИНА,
г. Сызрань

калорийность
низкая
количество порций
1
время приготовления
15 мин.



Ванильная сангрия

ЧТО НУЖНО:

1 бутылка белого вина, 1 апельсин, 1-2 лайма, 1 лимон, 1/2 стакана коньяка, 250 мл содовой воды, 1 ст. л. ванилина, лед.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Разрезать апельсин, лимон и лайм на кусочки и сложить в кувшин.
- Смешать ванилин с белым вином и коньяком.
- Залить фрукты смесью и поставить на холод на 2 ч. Налить в кувшин содовую, размешать. Положить в стаканы лед, разлить сангрию.

калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
2 ч 15 мин.



Чай «Для двоих»

ЧТО НУЖНО:

Чай черный, тимьян сушеный, розмарин сушеный, кориандр, орех мускатный терпкий, лепестки роз или шиповника, цедра лимона, цедра апельсина – по 0,5 ч. л., мята сушеная – 1 ч. л., мед – 2 ч. л., вода – 0,5 л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Травы смешать с чаем, мускатным орехом и цедрой, поместить в термос.
- Залить кипятком, закрыть и дать настояться 40-60 мин.
- Напиток процедить, подать с медом.

Г. САБУНОВА,
г. Кисловодск
Ставропольского края

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



Коктейль с овощами

ЧТО НУЖНО:

Несколько листьев шпината, горсть свежей петрушки, 1 банан, 5 ягод клубники, несколько листьев мяты, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. меда, вода, кубики льда.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Шпинат, петрушку и мяту измельчить, добавить кусочки фруктов и обработать блендером.
- Добавить масло и мед и воду, чтобы получилась густая масса консистенции йогурта, взбить.
- В стакан положить лед, налить коктейль.

калорийность
низкая
количество порций
1
время приготовления
15 мин.



В.М. САЗОНОВА,
пос. Озерный
Смоленской обл.

Арбузный коблер

ЧТО НУЖНО:

50 мл водки, 10 мл са-
харного сиропа, 100 мл
спрайта, 1/4 лимона, 175
г арбуза, 200 г коктого
льда, мята для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Наполнить стакан мя-
котью арбуза (около 2 ст.
л.) и раздавить.
- Отдельно взбить в
шейкере смесь водки,
сахарного сиропа, ли-
монного сока и льда.
- Перелить смесь в ста-
кан к арбузной мякоти.
Сверху долить спрайт.
Украсить веточкой мяты.

М.С. ПОПОВА,
г. Тюмень

калорийность
низкая
количество порций
1
время приготовления
15 мин.



Тыквенный кисель

ЧТО НУЖНО:

Тыква – 200 г, молоко – 3
стакана, крахмал – 2 ст. л.,
сахар – 2 ст. л., соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Тыкву натрите на мел-
кой терке. Крахмал раз-
ведите небольшим коли-
чеством молока.
- Оставшееся молоко доведите до кипения, до-
бавив сахар и соль.
- Крахмал тонкой струй-
кой влейте в молоко, до-
ведите до кипения, со-
едините с тыквой и про-
грейте. Кисель охладите.
Украсьте мятоей.

калорийность
низкая
количество порций
2
время приготовления
30 мин.

Н.Б. ПЕТРАКОВА,
г. Магнитогорск
Челябинской обл.



Напиток «Пуховый»

ЧТО НУЖНО:

Горсть черники (можно
замороженной), 1 банан,
200 мл кефира или на-
турального йогурта, мед
или сахар по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Вымыть чернику, ба-
нан очистить и нарезать
ломтиками.
- Измельчить ягоды и
банан в блендере, на-
лить кефир (йогурт) и
взбить до получения
однородной массы.
- Добавить мед или
сахар по вкусу, переме-
шать. Украсить.

Анна БАКАРИНА,
г. Ярославль

калорийность
средняя
количество порций
1
время приготовления
10 мин.



Коктейль «Александр»

ЧТО НУЖНО:

50 мл кофейного лике-
ра, 50 мл бренди, 50 мл
сливок, 1 ч. л. тертого
шоколада, кубики льда.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Насыпать в шейкер
кубики льда, аккуратно
влить кофейный ликер,
брэнди и сливки.
- Энергично взбивать
смесь 2-3 мин.
- Отфильтровать в бо-
кал для коктейлей и по-
сыпать тертым шокола-
дом.



О.ДАНИЛИНА,
г. Калуга



Антон НЕВОЛЬСКИЙ,
ведущий рубрики

Терка будет острее

В сезон заготовок приходится на все сто использовать терки. Есть ли какой-нибудь способ заточить терку, или нужно покупать новую?

С. ИПАТЬЕВА,
г. Вязьма

Чтобы наточить затупившуюся терку, нужно просто «натереть» на ней лажечную бумагу. Кстати, так же можно наточить и ножницы, только в этом случае шкурку надо резать.

Не будем кипятиться!

«Кажется, за дачный сезон я испортила чайник – на нем образовалась толстая накиль. никакие чистящие средства не спасают! Неужели выбрасывать?»

Э. НИКОЛАЕВА,
г. Вышний Волочек

Вскипятите в чайнике воду, а потом добавьте в кипяток 2,5 ст. л. соды. Потом оставьте чайник постоять полчаса и снова доведите воду до кипения. Затем воду нужно выпить, чайник снова наполнить горячей водой, в которую добавлена уксусная эссенция (1-2 ч. л.). Снова доведите воду до кипения и оставьте постоять чайник еще на полчаса. Накиль после этой процедуры становится рыхлой, и ее остатки легко будет отчистить.

Если блин – комом

Стала печь блины. Но... тесто прилипает к сковородке. Как спасти ситуацию?

Елена КАМЫШОВА,
г. Волгоград

Во-первых, у вас, возможно, получилось очень жидкое тесто (тогда добавьте еще муки). Во-вторых, мука может быть низкого качества – ситуацию можно исправить, добавив немного манки или панировочных сухарей. И, наконец, вы просто плохо прогрели сковороду (а ведь блины следуют выпекать только на хорошо разогретом масле). Проверьте все версии, и – за дело!

«Укрощение» картофеля

Когда жду гостей, готовлю множество разнообразных салатов, по-

этому и овощей отвариваю много. И всегда досадно, когда картофель «в мундире» во время варки лопается, ведь потом он и в салате крошится...

П.Л. ГАЛУШКО,
г. Санкт-Петербург

Чтобы кожица картофеля, отваренного «в мундире», не лопалась, наколите в нескольких местах клубни или добавьте в воду несколько капелек уксуса. И варите его на медленном огне, чтобы крахмал разбухал равномерно (при сильном кипении воды картофель как раз и лопается). Ну а чтобы картофель быстрее сварился, можно добавить в воду кусочек сливочного масла.

И еще: картофель «в мундире» будет легче очистить, если сразу же после варки окатить его холодной водой.

Запекаем фрукты

Любимый десерт в нашей семье – запеченные яблоки. А можно запечь еще какие-нибудь фрукты?

М.Л. СЕМЕНОВА,
г. Семипалатинск

В духовке можно запечь не только яблоки, но и груши, и даже сливы. Налейте в противень немного воды, положите фрукты, присыпьте сахаром, ванилью и молотой гвоздикой. Поливайте во время запекания образующимся сиропом.

Любите ли вы отруби?

Нет? И совершенно напрасно! Это когда-то отруби были предназначены только на корм скоту. Теперь же они просто необходимы нам как один из самых важных продуктов, предохраняющих от так называемых болезней цивилизации.

Когда клетчатку стали исследовать, то легко обнаружили, что она состоит из ряда веществ, в частности целлюлозы, пектинов, камедей и слизи (смолы), гемицеллюлозы и лигнинов.

Целлюлоза – очень важное вещество, предупреждающее запоры и опухолевые заболевания пищеварительных органов, ограничивает прибавление веса. Она также регулирует уровень глюкозы и ограничивает прирост веса. Находится в брюссельской капусте, моркови, яблоках, грушах, горохе, ревене, муке, изготовленной из целого зерна, и изделиях из этой муки, например в ржаном хлебе.

Пектины снижают уровень холестерина, регулируют выделение желчных кислот в пищеварительном тракте. Они предупреждают такое заболевание, как рак прямой кишки. Содержатся в яблоках, бананах, свекле, моркови, апельсинах, картофеле и в так называемых пектиновых фруктах: айве, смородине, крыжовнике и других желирующих плодах.

Камеди и слизи снижают уровень холестери-

на, регулируют уровень глюкозы. Содержатся в томатных соусах, фасоловом супе, геркулесе и толокне (овсяной муке) и очень полезны диабетикам.

Гемицеллюлозы предупреждают запоры, опухолевые заболевания пищеварительных органов, ограничивают прибавление веса. Они содержатся в яблоках, бананах, свекле, отрубях и пшеничных зародышах, а также вообще в полном зерне злаковых растений и в стручковой фасоли, редисе, кукурузе.

Лигнин выводят из пищеварительного тракта желчные кислоты и избыток холестерина, предохраняют от рака прямой кишки и возникновения желчных камней.

Содержатся прежде всего в зародышах и полном зерне злаковых растений, капусте, персиках, грушах.

Начните свое утро с 3 ч. л. отрубей, 1 ст. л.



пшеничных зародышей и горсти кукурузных хлопьев, смешанных с горячим молоком. Это превосходное здоровое блюдо на завтрак. Хорошо, чтобы отруби всегда были под рукой на столе, чтобы можно было ими посыпать хлеб с маслом, суп и другие блюда.

Нелишним будет добавить отруби в мясные, грибные, овощные и другие фарши и начинки, посыпать ими выпекаемые мучные изделия. Вместо панировочных сухарей для обваливания котлет, для обсыпания кондитерских форм перед выпечкой можно также использовать отруби.

Помните, однако, что клетчатка – не медикамент, который принимают как курс лечения и перестают принимать

при выздоровлении. Она должна

стать частью вашего обра-

за жизни, вашей ежедневной едой и вашей полезной привычкой. Клетчатка – ваш внутренний «дворник», ежедневно, из года в год, убирающий ваш внутренний мусор.

Елена ХОЛКИНА



Мария ЗАЙЦЕВА,
врач-диетолог

✉ Прочитала про «диету», при которой, чтобы похудеть, нужно есть только очень холодную пищу и пить ледяную воду. Я попробовала, но... Получила ангину и обострение гастрита.

**Виолетта ЛЕТНИКОВА,
г. Томск**

Сядьте пять раз на стул и столько же встаньте. Вы потратите такое же количество калорий, который ваш организм тратит на нагревание холодной пищи. Стоит ли рисковать здоровьем из-за чьего-то невежества?

✉ Дочка ест только черный хлеб, мотивируя это тем, что он намного полезнее белого и от него не поправишься. Неужели тем, кто следит за своим весом, белый хлеб нельзя есть категорически?

**Е.А. ПРОХОРОВА,
г. Нижний Новгород**

Темный цвет хлебу могут придать и карамельные красители, поэтому коричневый оттенок совсем не означает, что в хлебе много витаминов и клетчатки. К тому же калорийность черного и белого хлеба практически идентична. Наиболее полезны и богаты витаминами хлеб с отрубями и бездрожжевые хлебцы из цельного зерна.

✉ Время от времени у меня появляется ну просто зверское чувство голода. Что бы такое съесть, чтобы перебить аппетит?

**Виктория ГОРЯЧИХ,
г. Коряжма
Архангельской обл.**

Чувство голода можно уменьшить, выпив чашку горячего несладкого зеленого чая. В качестве перекуса лучше использовать кукурузные хлопья или несладкий хлебец, после которых уровень сахара и инсулина повышается значительно меньше. А вот фрукты, вопреки расхожему мнению, аппетит не подавляют, а наоборот, разжигают.

✉ Калорийность того, что ешь, сосчитать можно, а вот как хотя бы приблизительно иметь представление о затратах энергии?

**Ольга ВОЛОШКИНА,
г. Йошкар-Ола**

Купите шагомер и прикрепите его на пояс, а в конце дня подсчитайте, сколько вы сделали шагов за день. За 1 шаг человек тратит 0,1 ккал. Но в конце дня (если вы не ведете сидячий образ жизни) их может набраться 1000-1500! Подсчет затрат энергии повысит мотивацию для похудения, и вы, интенсивно двигаясь, даже не меняя свой рацион, можете сбросить за месяц до 3 кг!

✉ Как вы отноитесь к системе похудения по группе крови? Помогает ли она худеть?

**Нина ВАСИЛЬЕВА,
г. Воронеж**

Этот метод коррекции веса предложил американский врач Питер Д'Адамо. По его мнению, человеку нужно есть только те продукты, которые соответствуют его группе крови, иными словами, только те, которыми в давние времена питались его предки. Однако статистически достоверных данных о влиянии группы крови на выбор продуктов нет. Способность организма расщеплять и переваривать пищу не зависит от группы крови. Впрочем, когда человек начинает задумываться о том, что он ест, это в любом случае приводит к снижению калорийности рациона.

Не ошибитесь в выборе!

Отправляясь в магазин, на рынок за мясом или птицей нужно, вооружившись знаниями. Не обладая умением определять качество мяса, легко приобрести недоброкачественный продукт.

Плотность, цвет, запах

Для начала внимательно осмотрите понравившийся вам кусок и оцените его внешний вид, цвет, запах, консистенцию, состояние подкожного жира и костного мозга.

Говядина должна быть плотной на ощупь. Цвет красный, от яркого до темного. Но если мясо слишком темное и к тому же сухое, значит, оно залежалось.

Обратите также внимание на жир: он должен прожилками проходить через весь кусок, напоминая мрамор. Если между слоем жира и мясом пленка – говядина старая.

Свинина тоже плотная, в ней совсем не должно быть пленок. Молодое мясо – светло-розового цвета, старое – ближе к красному. Если мясо темно-красное да еще и с пленками, хорошего, блюда не ждите. У качественного мяса жир, как и в говядине, должен располагаться прожилками, при этом быть плотным и чисто-белым, а не желтым.

Баранина по цвету напоминает свинину, но желтоватый оттенок жира, наоборот, говорит в пользу

ее свежести. Жир белого цвета означает, что мясо слишком долго хранилось в замороженном виде.

Но вот покупка сделана, внешние признаки не внушают опасения. Увы, это еще не означает гарантированно качественный продукт. Ведь замороженное мясо, будь оно абсолютно непригодным в пищу, не выдаст себя запахом. Поэтому замороженное мясо всегда нуждается в пробной варке.

Все, что скрывалось от наших глаз, выявят пробный бульон. Если он хорошо пахнет и достаточно прозрачен, с крупными «лужицами» жира на поверхности, все в порядке.

Все дело в корочке!

Если вы покупаете парное мясо, пробная варка не нужна, но понадобится более внимательный внешний осмотр.

Мясо может быть покрыто тонкой корочкой бледно-розового или светло-красного цвета (ее еще называют корочкой подсыпкой). Прикладывая пальца не изменился, это означает, что мясо заморожено вторично.



Елена МАЛЬЦЕВА,
ведущая рубрики

хания). При ощупывании рука остается сухой, мясо не прилипает к пальцам, выделяющийся сок – прозрачный. Говяжий жир достаточно тверд – крошился, а не мажется. Костный мозг – желтый и полностью заполняет полость кости. Суставы белые, блестящие. Обратите внимание на цвет среза: у телятины он бело-розовый, у говядины – красный, у свинины – розовый, красноватый, у баранины – кочинево-красный.

Определить качество мороженого мяса при внешнем осмотре, как мы уже говорили, сложнее, но есть способ определения, не подвергалось ли оно повторному замораживанию после разморозки. Наберитесь терпения и подержите какое-то время на поверхности ледяного мяса палец. Долго держать не придется – в этом месте быстро образуется пятно ярко-красного цвета. Если же цвет в месте прикладывания пальца не изменился, это означает, что мясо заморожено вторично.





3 кг баклажанов, 1 кг красного болгарского перца, 1 кг помидоров с плотной мякотью,

► БАКЛАЖАНЫ В АДЖИКЕ

2 стручка красного горького перца, 2 головки чеснока, 1 стакан растительного масла, 1,5 стакана сахара, 100 г соли; 100 мл уксуса (9%).

Овощи вымыть, обсушить. Баклажаны нарезать кружками или полукружьями толщиной около 1 см. Сладкий перец освободить от семян, чеснок очистить. Измельчить в блендере помидоры, сладкий и горький перец, чеснок.

Добавить соль, сахар и растительное масло. Аджику вскипятить, положить в нее баклажаны, варить 20 мин. на слабом огне. За 5 мин. до готовности влить уксус. Аккуратно разложить баклажаны с аджикой по горячим стерилизованным банкам и закатать. Поставить вверх дном, укутать одеялом, дать полностью остывть.

**Т.В. КЛЕПОВА,
г. Ростов-на-Дону**

► БЛИНЧИКИ «НЕЖНОСТЬ»

3 крупных яйца, 0,5 ч. л. соли, 0,5 ч. л. соды, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. (с горкой) муки, 0,5 л кефира или простокваша. Для начинки: бананы – 3-4 шт., повидло (любое) или джем – 150-200 г.

Для теста взбиваем миксером яйца, кладем соль, соду, сахар и снова взбиваем. Затем добавляем масло, му-



ку и немного кефира, опять взбиваем. Вливаем оставшийся кефир и взбиваем до однородной массы. Выпекаем тонкие блинчики, на каждый выкладываем тонко нарезанные кольечки банана и 1-1,5 ч. л. повидла или джема, сворачиваем блинчики с начинкой рулетиками.

**Язилия НУРЕТДИНОВА,
г. Чистополь**

► ТОРТ «РАДОСТЬ»

бые фрукты для украшения, сахарная пудра.

Фрукты вымыть, яблоки очистить, абрикосы отделить от косточек. Абрикосы нарезать, яблоки натереть на терке. Яблоки и абрикосы засыпать сахаром и желатином, оставить на ночь. Проварить не-

сколько минут, выложить в глубокую тарелку, охладить. После того как застынет, перевернуть на плоскую тарелку, посыпать сахарной пудрой и украсить любыми фруктами.

**Наталья БУНИНА,
г. Волгодонск
Ростовской обл.**

► МЯСО ПОД КИСЛО-СЛАДКИМ СОУСОМ

Куриное филе (или свинину) – 500 г, крахмал – 4 ст. л., мука – 2 ст. л., яичный белок – 1 шт., вода ледяная – 100 мл, масло растительное для жарки. Соус: морковь – 1 шт., луковица – 1 шт., болгарский перец – 1 шт., ананас консервированный – 200 г. (5 колечек), чеснок – 2 зубчика, растительное масло – 3-4 ст. л., крахмал – 1 ст. л., имбирь свежий – 20 г (или сухой – 0,5 ч. л.), мед – 1 ст. л., лимон (сок) – 1/2 шт., соевый соус – 3 ст. л., соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками (примерно 2x2 см) и слегка отбить. Соединить воду, крахмал, муку и яичный белок, немного соли, хорошо перемешать. Мясо соединить с кляром и снова хорошо переме-

шать. В сковородку налить растительное масло (количество зависит от размеров сковородки, 0,5-1 стакан), хорошо разогреть и в 2-3 захода обжарить кусочки мяса со всех сторон до золотистого цвета. Накрыть и оставить в теплом месте, чтобы оно не остывло.

Для соуса морковь нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами, сладкий перец и ананас – небольшими квадратиками, чеснок и имбирь – тонкими пластинками, крахмал развести в 4 ст. л. воды. 3-4 ст. л. растительного масла разогреть в сковородке, добавить чеснок и имбирь. Через 20-30 сек. добавить лук и морковь, жарить, постоянно по-



мешивая, 3-4 мин. Добавить болгарский перец и ананас, потушить еще 2-3 мин. Влить соевый соус, крахмал, разведененный водой, и сок половины лимона. Все тщательно перемешать. Уменьшить огонь и потушить еще 3-4 мин. На блюдо выложить теплое мясо, сверху – соус, украсить по желанию.

**Л.Н. НАЗАРОВА, г. Киев
(Украина)**

► ПИРОГ «ФАНТАЗИЯ»



ра, 600-650 г муки, соль по вкусу. Для крема: 500 г сметаны (15-20%), 200 г сахара, ванилин по вкусу. Для начинки: 1 кг кисло-сладких яблок.

Масло растереть с сахаром, добавить яйца и соль, перемешать, добавить разрыхлитель и муку, замесить тесто. Очищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками. На смазанный

противень выложить 2/3 части теста, разровнять, выложить яблоки. Сделать плоские косички из оставшегося теста и выложить в произвольном порядке на пирог. Выпекать в духовке 30-35 мин. при 180°. Горячий пирог залить кремом (смешать сметану и сахар с ванилином). Дать остывть.

**Оксана ЧУБУКИНА,
г. Волгодонск
Ростовской обл.**

► ПИРОЖНЫЕ «КРОЛИКИ»

300 г сдобного печенья, 2 плавленых сыра, 2 ст. л какао, 1 ч. л. ванильного сахара, 0,5 стакана сахара, 100 г сливочного масла, драже и мармелад для украшения.

Печенье измельчить в крошки, всыпать сахар, какао, ванильный сахар, перемешать. Добавить масло и плавленый сыр, вымесить руками до



► ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

200 г шоколада, 75 г муки, 75 г крахмала, 2 ч. л. разрыхлителя, 150 г мягкого сливочного масла, 150 г сахара, 5 яиц.

180 г шоколада поставить на огонь и растопить на водяной бане, а 20 г натереть на терке (чтобы потом посыпать торт).

5 желтков, сливочное масло и сахар взбить до белой пены, добавить остуженную шоколадную массу. Затем смешать и просеять муку, крахмал

однородной пластичной массы. Разделить тесто на 6 частей, из каждой вылепить «кролика» («голову», «туловище», «уши» и «хвост») вставить «глазки» из мармелада и «носы» из драже, выложить «кроликов» на блюдо, украсить. Поставить на 2-3 ч в холодильник.

**Елена ЩЕЛЧКОВА,
г. Волгоград**



► САЛАТ С АВОКАДО «БЕЗДНА ВКУСА»

Огурец – 1 шт., томаты – 4 шт., палочки крабовые – 100 г, авокадо – 1 шт., майонез – 4 ст. л.

Огурец вымыть и очистить, нашинковать тонкой соломкой. Крабовые палочки мелко нарезать.

Авокадо вымыть, обсушить, очистить мякоть, нарезать кубиками. Так же нарезать томаты. Все смешать, заправить майонезом.

**Ф.Х. САЛИХЗЯНОВА,
г. Набережные
Челны**



и разрыхлитель и добавить в массу, перемешать. Взбить 5 белков и осторожно подмешать в массу.

Уложить тесто в смазанную маслом форму, выпекать в духовке при 180° 40 мин. Готовый корж посыпать тертым шоколадом. При желании корж можно разрезать вдоль пополам и прослоить любым кремом.

**Елена ПАНПУРИНА,
г. Лермонтов
Ставропольского края**

► РЫБНОЕ ФИЛЕ В ОРЕХОВОЙ «ШУБКЕ»

500 г филе камбалы, 1/2 лимона, 1 яйцо, 50 г муки, 1 ст. л. молока, 100 г орешков кешью, соль, черный перец, 4 ст. л. оливкового масла.

Вымойте рыбу холодной водой, обсушите бумажными полотенцами, а затем полейте лимонным соком и отставьте в сторону под крышкой.

Взбейте яйцо с молоком в миске. Мелко нарубите орешки при

помощи большого ножа с широким лезвием и смешайте их с мукою (если орешки будут нарублены слишком крупно, то они не пристанут к рыбе). Обмакните рыбу в яйцо, затем обваляйте в панировке, прижимая ее пальцами. Стряхните лишнюю панировку.

Разогрейте на сковороде масло и обжарьте на нем филе на небольшом огне, панировка



должна стать золотисто-коричневой.

**Лариса ХАРЧЕНКО,
г. Черкассы (Украина)**



► ЗАПЕКАНКА «СЫТНАЯ»

2 шт., молоко для пюре, специи для блюд из картофеля, орегано для жарки мяса, соль.

Картофель очистить, сварить, сделать пюре, добавив молоко. В фарш добавить специи для жарки мяса (или любые другие), обжарить с тертым морковью, нацинкованным луком и чесноком. Выложить в форму слоями: 1-й – пюре (посыпать специями для блюд из картофеля); 2-й – зажарка из фарша; 3-й – нарезанные помидоры; 4-й – тертый сыр. Каждый слой промазывать небольшим количеством майонеза, посыпать специями. Слои

повторить (верхний слой – сыр, промазать майонезом). Запекать в духовке 30 мин. при 180°.

Мой совет: для приготовления картофельной запеканки можно использовать не сырой фарш, а отварную говядину, прощенную через мясорубку. Лучок для фарша лучше тушить на сковороде с добавлением небольшого количества растительного масла и воды. Если любите грибы, их можно добавить отдельным слоем в запеканку или обжарить и смешать с фаршем.

**Анна ЧУВИКОВА,
г. Москва**

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 фотопреплета получит приз – 300 рублей.



ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА:

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

Закуска по-аргентински	1
Торт печеночный	2-3
Паштет «Король Луи»	4
Крабовые шарики	5
Блинчики с мясом	6
Полосатый бутерброд	7
Морковный салат с перцем чили	8-9
Авокадо с копченым лососем	10
Салат «Солнышко»	11

Супы

Грибной суп по-сызрански 12-13
Суп с фрикадельками 14
Ирландская уха 15

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Мясные и овощные

Курочка с овощами по-португальски	16
Вареники с картофелем и грибами	17
Котлеты по-киевски	18-19
Свиные отбивные с салатом	20
Фрикадельки с имбирем	21
Стейки из говядины	22-23
С салатом	

с соусом

Индейка в сливочном соусе	24
Печенка с яблоками	
и беконом	25
Рубленые мясные колбаски	26
Жаркое в горшочке по-уральски	27

Рыбные блюда

Рыбные палочки в кляре	29
Фрикадельки из рыбы с маслом	30
Горбуша с творогом и вином	31

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Печенье «Сердечная тайна» 32

Кофейный торт с имбирем	33
Творожные булочки	34-35
Парижский десерт из сыра	36
Пирог «Мокрый»	37
Хлеб с маслинами	38-39
Конфеты из сухофруктов	40
Профитроли с кофейным кремом	41

БЛЮДА ДЛЯ ФУРШЕТА

Шашлычки с сыром и овощами	42
Салат-коктейль «Курочка Ряба»	43
Авокадо с пикантным сыром	43
Хрустящие мясные шарики	44
Закуска из лосося	45
Рулетики из баклажанов с беконом	45
Пицца с грибами	46
Рулетики из ветчины Жюльен из ветчины с грибами	47
Мясной рулет с перцем и сыром	48

ЗВЕЗДНОЕ МЕНЮ

Андрей МАКАРЕВИЧ 49

НАПИТКИ

«Белая лебедь»	50
Чай «Для двоих»	50
Ванильная сангрия	51
Коктейль с овощами	51
Арбузный коблер	52
Напиток «Пуховый»	52
Тыквенный кисель	53
Коктейль «Александр»	53

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



ОТВЕТ НА СКАНВОРД,
ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62

