

ШКОЛА КУЛИНАРА

Только лучшие рецепты!

№23 ноябрь 2012

67 ВКУСНЫХ
БЛЮД

16+



ВСЕ РЕЦЕПТЫ
ПРОВЕРЕНЫ





Салат из сельди с цитрусовыми

ЧТО НУЖНО:

3 филе сельди, 1 грейпфрут, 1 апельсин, 1/2 головки красного лука, 4 ст. л. сушеной клюквы, 1 ст. л. миндальных хлопьев, черный молотый перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Апельсин и грейпфрут нарежьте кубиками, ста-

раясь отделить белую часть цедры.

2. Филе сельди также нарежьте кубиками, а лук – тонкими кольцами.

3. Смешайте кубики апельсина, грейпфрута, сельди и лук, приправьте черным молотым перцем.

4. Разложите салат по порционным тарелкам, сверху посыпьте сушеной клюквой и хлопьями мин-

даля и сразу же подавайте, иначе фрукты выделят слишком много сока.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Селедку предварительно замаринуйте. Для приготовления маринада смешайте сок 1/2 лимона, 1 ч. л. яблочного уксуса, щепотку черного молотого перца.

Карибский салат со свининой

калорийность средняя
 количество порций 4
 время приготовления 30 мин.

ЧТО НУЖНО:

Мякоть свинины нежирная – 400 г, масло растительное – 4 ст. л., манго – 1 шт., лук репчатый красный – 1 головка, авокадо – 1 шт., сок лимонный – 2 ст. л., салат зеленый – 150 г, миндаль рубленый – 1 ст. л., мята рубленая – 2 ст. л., цедра 1 апельсина тертая, сок апельсиновый – 5 ст. л., уксус яблочный или фруктовый – 2 ст. л., горчица – 1 ч. л., перец черный молотый, соль.

1. Свинину нарежьте брусочками и обжарьте на части растительного масла 2 мин. Посолите и поперчите.

2. Манго очистите от косточки, срезав с косточки, нарежьте кубиками. Лук нашинкуйте тонкими кольцами. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку, затем срежьте кожицу. Мякоть плода нарежьте ломтиками и сразу же сбрызните лимонным соком. Миндаль слегка поджарьте на сковороде без жира.

3. Для соуса мяту смешайте с цедрой и соком апельсина, уксусом, горчицей, солью, перцем, оставшимся маслом. Подготовленные мясо, манго, лук, авокадо и миндаль разложите на листьях зеленого салата и полейте соусом.



КСТАТИ:

Салат «Афина»

Свиной фарш – 500 г, луковица – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, консервированные шампиньоны – 200 г, помидор – 2 шт., пекинская капуста – 1 кочан, оливковое масло, соль, черный молотый перец.

Смешайте фарш, измельченный лук (1 шт.), чеснок, соль и перец. Сформируйте фрикадельки и обжарьте их. Помидоры, пекинскую капусту, лук и шампиньоны измельчите. Соедините ингредиенты, заправьте оливковым маслом и посолите.

Салат «Герцог»

Мякоть свинины – 300 г, консервированная фасоль – 200 г, консервированный горошек – 350 г, стручковая фасоль – 150 г, маринованные огурцы – 100 г, чеснок – 2 зубчика, майонез, соль, зелень.

Мясо отварите и нарежьте. Стручковую фасоль обжарьте. Огурцы и чеснок измельчите. Переложите фасоль и горошек из банок в салатник. Добавьте мясо, стручковую фасоль, огурцы, чеснок и зелень. Заправьте салат майонезом и перемешайте.





калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
2 ч

Тарт с курицей

ЧТО НУЖНО:

Тесто: 250 г муки, 150 г холодного сливочного масла, щепотка соли, 1 яйцо, несколько столовых ложек холодной воды. **Начинка:** 1 куриная грудка, 1 луковица, сливочное масло, соль и перец. **Соус:** 250 г сыра маскарпоне, 150 г сметаны (20%), 1 яйцо, соль, перец. **Кроме того:** 1 ч. л. сушеного базилика, несколько ломтиков помидоров.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Замесите тесто, разделите его на две части. Одну часть поместите в холодильник на 1 ч, вторую уберите в морозильник и используйте по мере необходимости.
2. Охлажденное тесто уложите в смазанную маслом форму диаметром 22 см, формируя бортики. Выпекайте в духовке 15-20 мин. при 170°. Остудите.

3. Для начинки куриное мясо нарежьте кубиками и обжарьте его до мягкости, добавьте нарезанный лук и жарьте все вместе, приправьте солью и перцем. Остудите. Выложите на основу.
4. Приготовьте соус и залейте начинку. Сверху выложите кружочки помидоров, посыпьте базиликом. Запекайте в духовке 30-40 мин. при 175°. Остудите.



калорийность
низкая
количество порций
6
время приготовления
25 мин. + запекание

Паста для бутербродов

ЧТО НУЖНО:

1 большой красный сладкий перец, 6-8 высушенных на солнце помидоров, 1 зубчик чеснока, 1-2 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. сушеного базилика, 1/4 ч. л. сушеного перца чили.

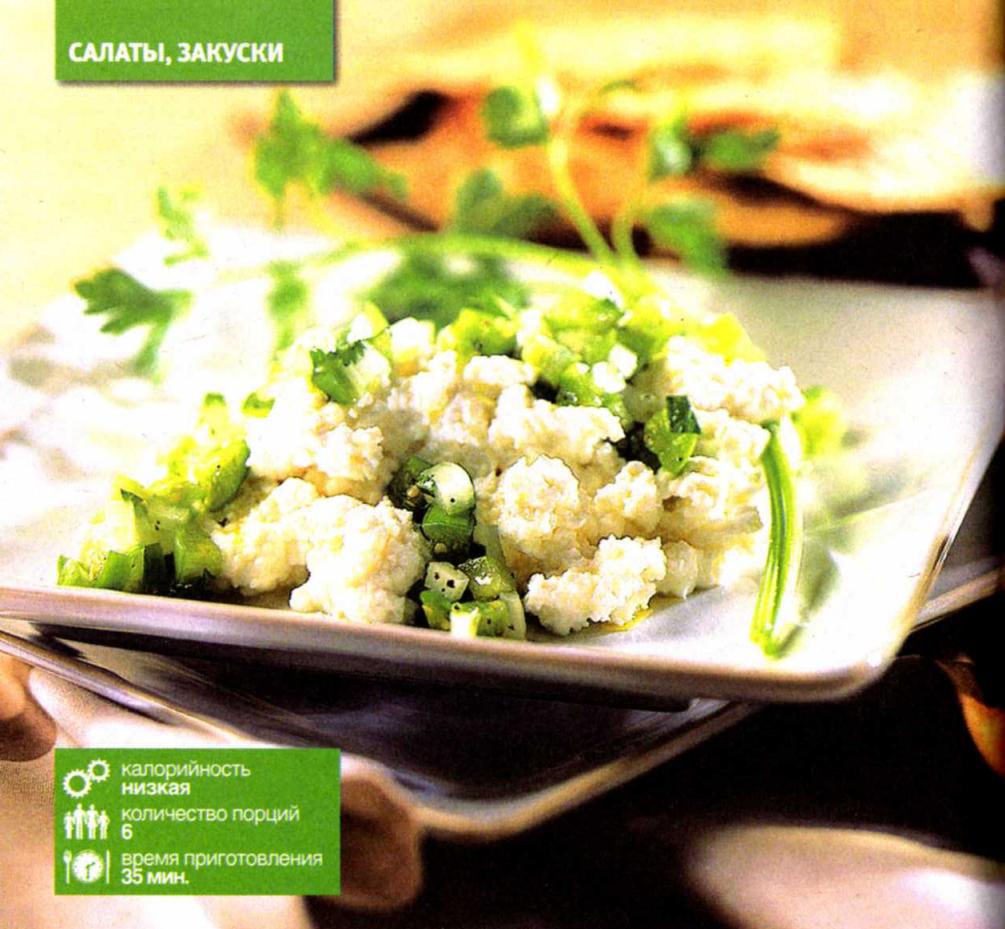
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сладкий перец вымыть, удалить семена, запечь в духовке при

температуре 180° (до появления на овоще черных пятнышек).
2. Поместить печеный перец в полиэтиленовый пакет, завязать его и оставить на 15 мин.
3. Снять кожу у сладкого перца, а мякоть нарезать средними кусочками.
4. Поместить кусочки перца вместе с остальными ингредиентами в блендер и смешать до получения однородной массы.

НАШ СОВЕТ:

Вместо вяленых помидоров вы можете использовать свежие. Их следует освободить от кожицы и запечь в духовке вместе со сладким перцем. Для того чтобы легко снять кожицу с помидоров, вскипятите небольшое количество воды, перелейте ее в глубокую миску и окуните туда помидор на несколько секунд.



 калорийность
низкая
 количество порций
6
 время приготовления
35 мин.

Закуска с творогом

ЧТО НУЖНО:

400 г зерненого творога, 200 г зеленых томатов, 1/3 стакана нарезанного репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 зеленый перец чили, 1 веточка базилика (листья), 2 веточки кинзы (листья), 1/4 стакана оливкового масла, 2 ст. л. белого винного уксуса, текила, соль и черный молотый перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для приготовления соуса смешать нашинкованный лук, измельченный чеснок, мелко нарезанные помидоры, мелко рубленые кинзу и базилик, а также измельченный перчик чили (семена аккуратно удалить).
2. Добавить в соус текилу по вкусу и белый винный уксус и тщательно перемешать.

3. Соус по вкусу посолить, приправить черным молотым перцем, заправить оливковым маслом.
4. Залить приготовленным соусом творог, дать ему настояться 15 мин. Подавать закуску к столу с тостами. По желанию в соус можно добавить измельченный свежий огурчик, закуску перед употреблением охладить.



 калорийность
средняя
 количество порций
5
 время приготовления
1 ч 25 мин.

Мясной рулет с яйцом

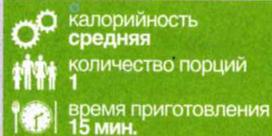
ЧТО НУЖНО:

500 г мясного фарша (из свинины или смешанного), 2 ломтика черствого белого хлеба без корок, 1 головка репчатого лука, 2 сырых яйца, 4 сваренных вкрутую яйца, специи (соль, черный молотый перец, майоран), 1 ст. л. сливочного масла, растительное масло, панировочные сухари.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Хлеб замочите в теплой воде. Очистите и мелко нарежьте лук, затем обжарьте на небольшом количестве растительного масла.
2. Фарш смешайте с сырыми яйцами, добавьте отжатый хлеб и лук, хорошо вымесите. Приправьте по вкусу солью, черным молотым перцем и сухим майораном.

3. Форму смажьте маслом и обсыпьте сухарями. Выложите половину мясной массы. Затем уложите по всей длине вареные яйца и накройте оставшейся мясной массой. Сгладьте верх с помощью столовой ложки, смоченной холодной водой, и разложите по поверхности кусочки сливочного масла.
4. Запекайте рулет в духовке 45 мин. при 180°.



Бутерброд «Овечка Долли»

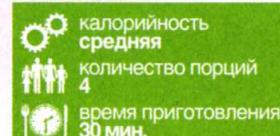
ЧТО НУЖНО:

1 половина круглой булочки для гамбургера, 2 листа зеленого салата, 1/2 ст. л. мягкого плавленого сыра, 2 ломтика ветчины или вареной колбасы (можно с наполнителем, например с фисташками), 2 ломтика плавленого сыра, 1/2 свежей или вареной моркови, 1 маслина.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Булочку смажьте плавленым сыром и уложите на блюдо, застеленное листьями салата.
2. Края ломтика ветчины или колбасы обрежьте острыми ножницами волнообразно и положите на слой плавленого сыра. Края ломтика сыра также обрежьте волнообразно и уложите, чуть сместив, поверх ломтика ветчины.

3. Из оставшейся ветчины вырежьте «голову» и «ушки» «овечки», уложите на ломтик сыра, а из второго ломтика сыра – «шерсть», которую, соответственно, поместите на «голову».
4. Обозначьте на «мордочке» «глазки», «носик» и «рот» «овечки», вырезав соответствующие детали из маслины. Оформите бутерброд «цветочками» из моркови.



Закуска с окороком и сыром

ЧТО НУЖНО:

Хлеб ржаной и пшеничный – по 200 г, окорок вареный – 100 г, сыр твердый или овощи – 100 г, масло сливочное – 350 г, яичный желток вареный – 1 шт., по пучку зеленого лука, укропа и петрушки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

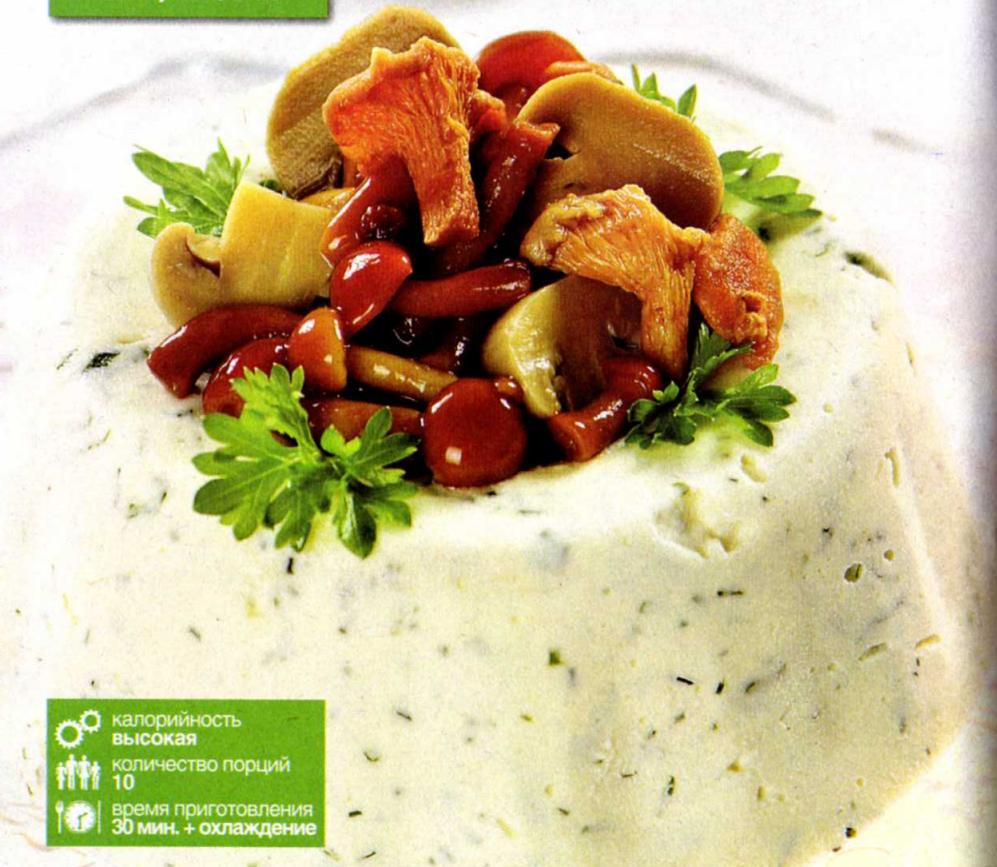
1. Хлеб без корки разрезать по горизонтали

на 4 пласта толщиной 0,5 см. При приготовлении «торта» чередуйте пласты пшеничного и ржаного хлеба.

2. Первый пласт хлеба смажьте массой из мелко нарезанного окорока, смешанного с маслом (100 г). Накройте вторым пластом и выложите на него смешанную с маслом (100 г) мелко нарезанную зелень. Третий пласт смажьте

смешанным с маслом (100 г) протертым яичным желтком. Сверху положите оставшийся пласт хлеба.

3. Бока и верх торта смажьте оставшимся маслом, посыпьте тертым сыром или мелко нарезанными овощами (сладкий перец, огурцы или помидоры). Оформите зеленью. Можете посыпать тертым желтком.



калорийность
высокая
количество порций
10
время приготовления
30 мин. + охлаждение

Сырное кольцо с грибами

ЧТО НУЖНО:

Сыр сулугуни, адыгейский или рокфор – 1 кг, грибы маринованные (лисички, рыжики, опята) – 300-400 г, сливочное масло – 200 г, растительное масло – 1 ч. л., сливки – 1 стакан, зеленый лук – 1/2 пучка, зелень укропа – 1 пучок, кинза, перец красный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сыр натрите на мелкой терке, добавьте сливки, размягченное сливочное масло, красный молотый перец, соль и взбейте массу до пышной нежной консистенции. Затем добавьте мелко нарезанные зелень укропа, кинзу и зеленый лук.
2. Кольцевидную форму смажьте растительным маслом, наполните сыр-

ной массой и охлаждайте не менее 1 ч.

3. При подаче выложите кольцо на круглое блюдо, в центр положите грибы. Оформите зеленью петрушки.

НАШ СОВЕТ:

Перед тем как перекладывать массу на тарелку, окуните дно формы в горячую воду, после чего опрокиньте на блюдо.

калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
50 мин.



Мусс из сыра с креветками

ЧТО НУЖНО:

200 г брынзы, 300 г очищенных креветок, 150 г густых сливок, 1 лимон, 20 г желатина, 2-3 капли соуса табаско, 2 ст. л. рубленой кинзы.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Замочите желатин в шестикратном количестве холодной кипяченой воды. Отставьте в сторону для набухания.

2. Лимон вымойте, снимите с него цедру в виде стружки, затем разрежьте его и из мякоти отожмите сок. Креветок измельчите, смешайте с кинзой, лимонным соком, маринуйте в течение 30 мин.

3. Сыр разомните вилкой, смешайте с креветками и взбейте до получения пышной массы, постепенно добавляя сливки.

4. Подготовленный желатин откиньте на сито, затем распустите на водяной бане. Влейте полученное желе в сырную массу, добавьте соус табаско, взбивайте 1-2 мин. Разлейте мусс аккуратно в формочки и охлаждайте до застывания. При подаче выложите мусс на блюдо, оформите лимонной цедрой, креветками и зеленью петрушки.

Суп из гороха

 калорийность средняя
 количество порций 2
 время приготовления 50 мин.

ЧТО НУЖНО:

Горох – 250 г, овощи (морковь, картофель, спаржа, цветная капуста) – 300 г, вода – 2 л, масло топленое – 2 ст. л., масло сливочное несоленое – 1 ст. л., корень имбиря свежий тертый – 1 ч. л., кинза рубленая – 1 ст. л., корица – 2 палочки, семена кумина – 2 ч. л., перец чили зеленый – 1 стручок, куркума – 1 ч. л., лавровый лист – 2 шт., соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Горох переберите. Промойте, несколько раз меняя воду. Замочите перед варкой. Воду доведите до кипения в большой кастрюле вместе с лавровым листом и корицей. В кипящую воду всыпьте горох и снова доведите ее до кипения. Теперь огонь уменьшите примерно наполовину, накройте кастрюлю крышкой. Варите около получаса, пока зерна не станут мягкими. По мере необходимости снимайте пену.

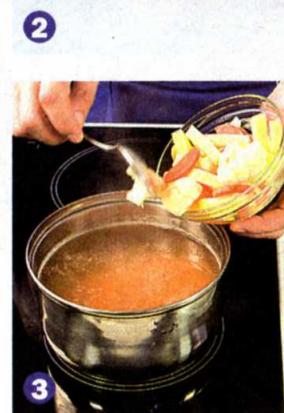
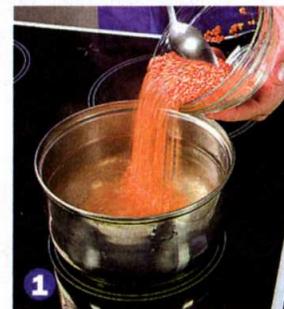
2. Овощи очистите и нарежьте.

3. Когда горох станет достаточно мягким, добавьте в кастрюлю соль, куркуму, овощи и сливочное масло. Прикройте кастрюлю крышкой немного плотнее и варите суп до готовности.

4. В это время нагрейте в маленькой чугунной сковороде топленое масло и бросьте в него семена кумина и перец чили. Когда семена кумина потемнеют, добавьте имбирь и немного прогрейте. Обжаренные пряности добавьте в суп минут за 5 до его готовности. Убавьте огонь до минимума и доведите суп до готовности.

КСТАТИ:

Чтобы сделать гороховый суп более сытным и придать ему аппетитный аромат копченостей, за 5 мин. до готовности гороха добавьте в кастрюлю 100 г нежирного бекона, предварительно измельченного и обжаренного до золотистого цвета на растительном масле. Подать блюдо можно со сметаной и зеленью.





калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

Томатный суп-пюре с пармезаном

ЧТО НУЖНО:

Помидор – 6 шт., морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 головка, стебель сельдерея – 2-3 шт., сыр пармезан – 150 г, густые сливки – 100 г, растительное масло для жарки, сахар, соль, черный молотый перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. У помидоров сделайте крестообразный надрез

на кожице, обдайте их кипятком и очистите от кожицы. Мякоть помидоров нарежьте дольками.

2. Лук, морковь и сельдерея нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на масле. Влейте бульон. Добавьте нарезанные помидоры, сахар, посолите, поперчите и варите 15 мин.

3. Сыр натрите на терке или фигурно нарежьте.

4. Овощи протрите вместе с бульоном, переме-

шайте со сливками, суп прогрейте.

5. При подаче разлейте суп по тарелкам, посыпьте сыром и оформите зеленью.

НАШ СОВЕТ:

Дополните суп гренками: нарежьте белый хлеб кубиками, посолите, сбрызните оливковым маслом и подсушите в духовке 15-20 мин.



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

Солянка «Наваристая»

ЧТО НУЖНО:

Говядина – 400 г, картофель – 2 шт., ветчина – 100 г, говяжьи почки – 2 шт., соленые огурцы – 2 шт., репчатый лук – 1 шт., каперсы – 20 г, маслины – 5 шт., сладкий болгарский перец – 1 шт., оливки – 5 шт., томатная паста – 2 ст. л., лавровый лист, перец горошком, зелень, растительное масло, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мясо и почки нарежьте небольшими кусочками и отварите до готовности в подсоленной воде.

2. Опустите в кастрюлю нарезанный кубиками картофель, посолите.

3. Лук очистите, нашинкуйте и обжарьте в сковороде на растительном масле, нарежьте ветчину соломкой, соленые огурцы – кубиками, перец –

полукольцами и добавьте все в сковороду вместе с томатной пастой. Тушите на медленном огне минут 10, затем эту смесь опустите в суп.

4. После того как солянка закипит, добавьте рубленые каперсы, лавровый лист, перец и нарезанные кружочками маслины и оливки. Варите еще 10 мин. Дайте солянке настояться 5 мин.



Бифштекс рубленый

 калорийность высокая
 количество порций 2
 время приготовления 45 мин.

ЧТО НУЖНО:

Мякоть говядины – 200 г, шпик – 50 г, молоко – 2 ст. л., яичный желток – 1 шт., шампиньоны – 60 г, морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 головка, острый кетчуп – 2 ст. л., топленое масло – 4 ст. л., черный молотый перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мясо пропустите через мясорубку, соедините с нарезанным кубиками шпиком, молоком, яичным желтком, посолите, поперчите и перемешайте.

2. Грибы, морковь, лук очистите и нашинкуйте соломкой.

Лук пассеруйте на части масла 5 мин., добавьте морковь и грибы, пассеруйте еще 10 мин., добавьте кетчуп и перемешайте.

3. Из приготовленного фарша сформируйте бифштексы, обжарьте их на оставшемся масле до образования румяной корочки. Срежьте верхнюю часть бифштексов, уложите на нижние половинки овощную массу, накройте срезанными верхушками и доведите до готовности в духовке. При подаче бифштекс оформите зеленью.



КСТАТИ:

Сочный бургер

Говяжий фарш – 300 г, яйцо – 1 шт., круглые булочки – 4 шт., луковица – 1 шт., листовой салат – 50 г, соленые огурцы – 2 шт., помидор – 1 шт., кетчуп – 4 ст. л., горчица – 1 ст. л., соль, специи.

Фарш смешать с яйцом, солью и специями. Сформовать котлеты и обжарить их с двух сторон. На булочку выложить лист салата, сверху поместить котлету, смазать ее кетчупом и горчицей. Добавить кружочки огурцов, помидора и колечки лука. Накрыть второй булочкой.

Мясной рулет

Говяжий фарш – 1 кг, яйцо – 3 шт., шампиньоны – 300 г, луковица – 1 шт., сливочное масло – 50 г, соль, специи, растительное масло.

Яйца отварить и мелко нарезать. Шампиньоны и лук измельчить, обжарить до готовности. Соединить яйца, грибы, лук и сливочное масло. Смешать фарш с солью и специями, размять в пласт. Выложить начинку, свернуть в рулет и запекать 1 ч при 200°.



калорийность
низкая
количество порций
3
время приготовления
1 ч 15 мин.

Плов с тыквой

ЧТО НУЖНО:

Рис арборио вареный – 420 г, тыква – 160 г, курага – 60 г, изюм – 40 г, вода – 2 стакана, масло сливочное – 3 ст. л., сахар – 1 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Тыкву нарежьте мелкими кубиками. Изюм и курагу промойте. Вымочите в течение 15 мин. в теплой воде.

2. Рис посолите и перемешайте.

3. В сотейник положите часть сливочного масла, тыкву, добавьте сахар, курагу, изюм, рис и полейте частью растопленного масла, добавьте воду, чтобы продукты были покрыты полностью. Тушите 40 мин. При подаче перемешайте, полейте плов растопленным маслом. По желанию добавьте зелень.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Блюдо можно сделать более сытным, добавив в него куриное филе. Мясо птицы прекрасно сочетается с рисом и сухофруктами. Курицу следует отварить в подсоленной воде (20 мин.), после чего нарезать небольшими кусочками и отправить их в сотейник за 15 мин. до готовности плова.



калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
50 мин.

Свинина гриль

ЧТО НУЖНО:

Мякоть свинины (корейка) – 1 кг, сыр твердый тертый – 120 г, помидор – 3 шт., маслины без косточек – 100 г, базилик рубленый – 1 ст. л., вино белое сухое – 150 мл, чеснок – 2 зубчика, масло оливковое – 2 ст. л., перец красный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Свинину нарежьте, отбейте, натрите солью, смешанной с перцем, затем половиной масла. Полейте мясо вином, накройте пищевой пленкой и выдержите на холоде 6 ч.
2. Помидоры ошпарьте, снимите кожицу, мякоть мелко нарубите. Маслины нарежьте колечками. Чеснок пропустите через пресс, смешайте с оставшимся маслом, помидо-

рами, сыром, базиликом и маслинами, поперчите.

3. Мясо обсушите, уложите на хорошо разогретый электрогриль. Жарьте, переворачивая, сначала при сильном нагреве до образования корочки, затем установите слабый режим нагрева и доведите мясо до готовности. Уложите на мясо приготовленную сырную массу и прогревайте, пока сыр не расплавится.

калорийность
низкая
количество порций
6
время приготовления
60 мин.



Цыплята фаршированные

ЧТО НУЖНО:

Цыплята – 3 шт., мягкий сыр – 300 г, бурый отварной рис – 300 г, зеленый горошек – 6 ст. л., сладкий красный перец – 1/2 шт., растительное масло – 4 ст. л., черный молотый перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Цыплят посолите и поперчите снаружи и изнутри. Сладкий перец,

удалив семена и перегородки, нарежьте кубиками. Половину сыра натрите, остальной нарежьте ломтиками.

2. Тертый сыр соедините с рисом, горошком и сладким перцем.

3. Цыплят наполните приготовленной массой, смажьте маслом и запекайте до золотистого цвета. Затем на каждого цыпленка положите оставшиеся ломтики

сыра и запекайте еще 10 мин. При подаче выложите цыплят на блюдо, гарнируйте виноградом и кресс-салатом.

НАШ СОВЕТ:

В начинку для фарширования цыплят также можно добавить обжаренные на растительном масле тертую морковь (1 шт.) и рубленый лук (1 шт.).

калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
40 мин.



Драники с грибами

ЧТО НУЖНО:

Для драников: картофель – 6 шт., грибы сушеные – 20 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 4 ст. л., мука – 1 ст. л., соль. Для соуса: томатная паста – 4 ст. л., помидоры – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, мясной бульон – 1/2 стакана, лук репчатый – 1/2 шт., зелень, перец черный молотый, хмели-сунели, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Грибы промойте, замочите. Воду, в которой замачивались грибы, процедите, залейте ею грибы и сварите их до размягчения. Откиньте на дуршлаг, затем нарежьте соломкой.
2. Лук очистите, нашинкуйте, обжарьте до золотистого цвета, добавьте нарезанные грибы и посолите. Перемешайте крупно натертый картофель, муку, соль и обжаренные

с луком грибы. Разогрейте масло и, выкладывая массу ложкой, жарьте драники с обеих сторон до румяной корочки.

3. Для соуса пасту разбавьте бульоном. Добавьте нарезанные помидоры, лук, чеснок и зелень. Если полученная масса слишком густая, влейте еще воды или бульона. Добавьте перец, хмели-сунели, посолите и перемешайте.



Курочка по-испански

калорийность средняя
 количество порций 4
 время приготовления 60 мин.

ЧТО НУЖНО:

Курица – 1 шт., болгарский перец (разных цветов) – 2 шт., острый перец чили – 1 шт., оливки без косточек – 100 г, томатный сок – 500 мл, картофельный крахмал – 1 ст. л., вода – 100 мл, оливковое масло – 3 ст. л., лавровый лист – 3-4 шт., соль, черный молотый перец, специи, сушеная зелень по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Курицу разрежьте на порционные куски. Натрите солью, перцем и специями.
2. Из болгарских перцев удалите плодоножку и семена, нарежьте их соломкой, а перец чили – колечками.
3. Обжарьте куски курицы на оливковом масле. Разведите крахмал в воде и соедините этот раствор с томатным соком. Влейте сок в сковороду. Опустите болгарские перцы и тушите под крышкой 5-7 мин.

Переложите содержимое сковороды в форму для запекания, добавьте колечки перца чили, лавровый лист, соль и специи. Накройте форму крышкой и поставьте в разогретую до 180° духовку на 35-40 мин. Достаньте форму, добавьте нарезанные колечками оливки, зелень и запекайте 10 мин.



1



2



3

КСТАТИ:

Курица «Пекинская»

Куриное филе – 500 г, болгарский перец – 1 шт., консервированные ананасы – 200 г, соевый соус – 180 мл, яблочный уксус – 150 мл, сахар – 2,5 ст. л., томатная паста – 2 ст. л., вода – 150 мл, крахмал – 1 ч. л.

Курицу измельчить и слегка обжарить. Смешать соевый соус, уксус, томатную пасту, сахар и разведенный в воде крахмал, варить до загустения. Залить соусом курицу, добавить нарезанные перец и ананасы, тушить 15 мин.

Курица «Для гурмана»

Слоеное тесто – 500 г, отварное куриное филе – 400 г, болгарский перец – 2 шт., оливки без косточек – 150 г, луковица – 1 шт., кетчуп – 2 ст. л., майонез – 2 ст. л.

В форму поместить раскатанное тесто, смазать его смесью кетчупа и майонеза. Сверху выложить кусочки курицы, колечки лука и оливок. Добавить измельченный болгарский перец, убрать в разогретую духовку на 20 мин.



калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
40 мин.

Овощи в сливочном соусе

ЧТО НУЖНО:

Цветная капуста – 200 г, брокколи – 200 г, морковь – 1 крупная или 2 средние, репчатый лук – 1 шт., сливки – 300 г, мука – 2 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л., черный молотый перец, соль по вкусу, зелень для украшения (майоран, мята), оливковое масло для жарки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Капусту разобрать на соцветия, отварить в течение 5 мин. в слегка подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.
2. Морковь нарезать кружочками или натереть на крупной терке. Лук нашинковать. Морковь и лук слегка обжарить на оливковом масле, поперчить и хорошо перемешать.
3. Приготовить соус. Для этого муку обжа-

рить на сливочном масле и смешать со сливками. Добавить соль, размешать.

4. Отваренную цветную капусту и брокколи, обжаренную морковь с луком выложить в форму для запекания и залить овощи приготовленным соусом. Поставить в разогретую до 180° духовку на 20 мин. Готовые овощи посыпать любой зеленью.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

Курица с томатным соусом

ЧТО НУЖНО:

Филе курицы – 1 кг, рис – 1 стакан. *Для соуса:* средний помидор – 2 шт., томатная паста – 4 ст. л., по пучку петрушки и укропа, чеснок – 6 зубчиков, мука – 1 ст. л., салатный лук – 1 шт., растительное оливковое масло для жарки, порошок чили – 1 ч. л., молотый кориандр – 1 ч. л., соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе курицы нарезать на порции, посолить, поперчить и быстро обжарить на сильном огне. Затем плотно уложить в кастрюлю с толстым дном или сотейник.
2. Помидоры обдать кипятком и снять кожицу. Мелко нарубить чеснок, укроп и петрушку, соединить все ингредиенты соуса, добавить томат-

ную пасту и муку. Соус развести небольшим количеством теплой воды, посолить по вкусу, добавить молотый кориандр и порошок чили.

3. Залить соусом курицу. Тушить 30 мин. Промыть рис и отварить его в подсоленной воде. Готовый рис откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Украсить кольцами салатного лука и зеленью.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
35 мин.

Конвертики из лаваша

ЧТО НУЖНО:

4 тонких армянских лаваша, 1 стакан круглого риса (в нем больше клейковины), 1 небольшой вилок белокочанной капусты, 1 луковица, 1 ч. л. сахара, 0,5 банки консервированного зеленого горошка, 4 ст. л. томатной пасты, 1 яйцо, растительное масло для жарки, соль, черный молотый перец, специи по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Отварить рис в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.
2. Капусту нашинковать, помять, чтобы она дала сок, добавить соль, сахар, перец, специи и обжарить вместе с нашинкованным луком до готовности. В конце жарки добавить томатную пасту. Остывшую капусту, рис соединить с зеленым горошком,

добавить для клейкости сырое яйцо и перемешать.

3. Лаваш нарезать на квадраты со стороны, равной диаметру среднего блина. Выложить начинку на середину каждого квадрата, свернуть как блинчик и обжарить в растительном масле до легкого зарумянивания. Подавать горячими на стол с кетчупом и зеленью.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
35 мин.

Рулет с мясным фаршем

ЧТО НУЖНО:

Фарш говяжий (можно взять свиной или куриный) – 250 г, грибы рубленые – 2 ст. л., лук репчатый – 1/2 головки, яйцо – 2 шт. (+ 1 желток), масло сливочное – 2 ч. л., маргарин – 2 ст. л., коньяк – 2 ч. л., мука – 130 г, перец черный молотый, мускатный орех молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Смешайте муку, маргарин, 1 яйцо и соль, замесите тесто и выдержите его в холодильнике 1 ч.
2. Лук нарубите, обжарьте с грибами на сливочном масле, добавьте фарш и тушите до готовности. Заправьте мускатным орехом, посолите, поперчите. Охладите, введите коньяк и оставшееся яйцо, массу взбейте.

3. Тесто раскатайте в виде прямоугольника, на половине прямоугольника равномерно распределите начинку, накройте свободной половиной теста, соедините края, сделайте несколько проколов.
4. Оформите рулет украшениями из обрезков теста, смажьте поверхность рулета взбитым желтком и выпекайте в духовке 1-1,5 ч при 200°, подавайте горячим.



калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
35 мин.

Паста «Морская даль»

ЧТО НУЖНО:

Макаронны – 300 г, семга копченая – 2 стейка, соль, масло сливочное – 100 г, сливки (22%) – 150 мл, зелень (петрушка, укроп), специи по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Отварите макароны до полуготовности в подсоленной воде. В воду для варки можно влить 1 ст. л. оливкового масла.

2. Пока варятся макароны, приготовьте соус. Для этого растопите сливочное масло, добавьте сливки, посолите, положите специи и доведите все до кипения. Положите нарезанную полосками рыбу и варите 2-3 мин.

3. Выложите в соус макароны и доведите их до готовности.

4. Перед подачей посыпьте блюдо рубленой зеленью петрушки и укропа.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

На основе сливок можно приготовить нежный соус бешамель. Растопите 50 г сливочного масла и обжарьте на нем 2 ст. л. муки до золотистого цвета. Затем влейте 200 мл нежирных сливок и варите при непрерывном помешивании, пока масса не начнет густеть. Добавьте соль и черный молотый перец по вкусу.



калорийность
низкая
количество порций
2
время приготовления
45 мин.

Рыбка «Рыжий гребешок»

ЧТО НУЖНО:

Филе любой рыбы – 0,5 кг, луковица – 1 шт., морковь – 1 шт., лимон – 1 шт., соевый соус – 1 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Луковицу очистите, нарежьте полукольцами. Возьмите лист фольги и выложите на него по центру подушку из нарезанного полукольцами

репчатого лука. Сверху аккуратно выложите рыбное филе, сбрызните его лимонным соком, а затем – соевым соусом. Заверните в фольгу и отправьте запекаться на 20 мин. в духовку, предварительно разогретую до 180°.

2. Морковь вымойте, очистите и нарежьте тоненькими кружочками.

3. Достаньте филе из духовки, осторожно ото-

гните фольгу и выложите на рыбу гребешок из нарезанной морковки. Не закрывая фольгу, отправьте филе еще на 10 мин. в духовку. Готовое блюдо достаньте из духовки, аккуратно освободите от фольги, стараясь не повредить морковный гребешок. Подавать рыбку можете с вареной цветной капустой или картофельным пюре.



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

Рыба с картофелем и грибами

ЧТО НУЖНО:

Филе тилапии – 400 г, картофель – 3 шт., шампиньоны – 200 г, лук репчатый – 1 головка, масло растительное – 2 ст. л., бульон грибной или рыбный – 1 стакан, сыр твердый тертый – 100 г, сметана – 150 г, горчица – 1/2 ч. л., цедра лимона тертая – 1 ч. л., мускатный орех молотый, перец белый молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рыбу разрежьте на куски, посолите, посыпьте цедрой и мускатным орехом.

Картофель нарежьте брусочками, грибы – ломтиками, лук мелко нарубите.

Лук обжарьте на масле до золотистого цвета, добавьте шампиньоны, жарьте еще 5 мин.

2. В горшочки разложите куски рыбы, картофель и

грибы с луком. Посолите, поперчите, влейте горячий бульон. Горшочки накройте крышками, поставьте в духовку и готовьте рыбу с картофелем и грибами 40 мин. при 200°.

3. Добавьте сметану, смешанную с горчицей и сыром, готовьте еще 15 мин. Подавайте рыбу со свежими овощами, оформив листиками базилика.

калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
40 мин. + маринование



Стейки из рыбы «Ароматные»

ЧТО НУЖНО:

4 стейка рыбы, приправа для рыбы, 1 стакан белого сухого вина, 1 лимон, соль, растительное масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Стейки натереть приправой, смешанной с солью, положить в блюдо, сбрызнуть рыбу соком лимона и залить белым сухим вином. Убрать в холодильник на 1 ч.

2. Замаринованные стейки завернуть в фольгу, слегка смазанную растительным маслом. Поставить в духовку, разогретую до 180°, на 20 мин.

3. Вынуть рыбу, раскрыть фольгу и вновь поставить в духовку на 10 мин., чтобы появилась корочка. При подаче можно посыпать стейки рубленой зеленью. Подать рыбу мож-

но с запеченным картофелем, политым растопленным сливочным маслом, и зеленью.

КСТАТИ:

Выбирая зелень для рыбы, отдайте предпочтение тимьяну, розмарину, петрушке, сельдерее. Эти травы можно использовать как в свежем, так и в сушеном виде.

калорийность высокая
 количество порций 20
 время приготовления 50 мин.



Печенье «Золотая нива»

ЧТО НУЖНО:

5 яиц, 200 г маргарина, 6 ст. л. сметаны, 2 и 1/2 стакана муки, 1/2 ч. л. соды, 5 ст. л. сахара, 2 ст. л. какао-порошка, 1 ст. л. сливочного масла, 3/4 стакана рубленых орехов, 50 г вафель.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйца сварите вкрутую, отделите белки от желтков.

Желтки разотрите с маргарином и сметаной (3 ст. л.) до получения однородной массы, всыпьте муку, смешанную с содой, и половину орехов. Быстро замесите тесто, раскатайте его в пласт толщиной 0,5 см и круглой выемкой вырежьте печенье. Вилкой сделайте на каждом несколько проколов и выпекайте 20 мин. при 240°.

2. Для приготовления глазури сахар смешайте со сметаной (3 ст. л.), какао-порошком, маслом и прогревайте смесь на водяной бане до растворения сахара.
3. Печенье выложите на блюдо, покройте приготовленной глазурью, посыпьте орехами и измельченными вафлями.
 По желанию печенье можно посыпать кокосовой стружкой.

калорийность высокая
 количество порций 6
 время приготовления 30 мин.



Слоеные «мешочки»

ЧТО НУЖНО:

Слоеное тесто – 1 кг, куриный фарш – 250 г, тертый твердый сыр – 50 г, растительное масло – 1 стакан, рубленая зелень укропа – 2 ст. л., чеснок – 2 зубчика, соус ткемали – 3 ст. л., красный молотый перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Фарш смешайте с укропом, рубленным

чесноком, сыром, перцем.
2. Тесто тонко раскатайте, вырежьте кружочки.
3. На середину каждого кружочка положите начинку. Края теста смочите водой и соберите над начинкой так, чтобы получились «мешочки». Жарьте в разогретом масле до золотистого цвета. Подавайте «мешочки» с соусом ткемали.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Выкладывайте «мешочки» в кастрюлю с кипящим маслом порциями (по 3-4 шт.), чтобы они не слипались при жарке. Готовые «мешочки» поместите на бумажное полотенце и промокните излишки масла. Если всю порцию сразу вы не съедите, остывшие мешочки перед подачей можете разогреть в микроволновке.



Пирожное «Восторг»

калорийность высокая
 количество порций 4
 время приготовления 25 мин.

ЧТО НУЖНО:

Бисквитный корж – 1/2 шт., малина (можно мороженую) – 1 стакан, сахар – 2 ст. л., консервированные персики – 4 шт., малиновый сироп – 1 ст. л., апельсиновый сок – 1 ч. л. Для крема: нежирный творог – 200 г, густые сливки – 3/4 стакана, сахарная пудра – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Несколько ягод малины отложите для оформления, оставшиеся измельчите и соедините с сахаром. Для крема протертый творог взбейте со сливками и сахарной пудрой.
2. Консервированные персики нарежьте кубиками. Сироп разведите 2 ст. л. холодной кипяченой воды, добавьте апельсиновый сок.
3. Бисквит нарежьте треугольниками. На каждый треугольник уложите немного малинового пюре, покройте его небольшим количеством крема, сверху выложите часть персиков. Повторите операции дважды. Подготовленные треугольники уложите друг на друга по три. Оформите пирожное оставшимися ягодами малины, приготовленным кремом.



1



2



3

КСТАТИ:

Заварнушечки

Сливочное масло – 100 г, вода – 250 мл, яйцо – 4 шт., мука – 180 г, соль – 1/2 ч. л., жирная сметана – 250 г, творог – 200 г, варенье – 2 ст. л.

В кипящую воду добавить масло и соль. После закипания всыпать муку и, помешивая, варить 2 мин. Остудить, по одному вбить яйца и замесить тесто. Выложить его на противень в виде шариков и выпекать 35–40 мин. при 180°. Смешать творог, сметану и варенье, начинить пирожные.

Морковный бисквит

Мелко тертая морковь – 450 г, сливочное масло – 200 г, сахар – 350 г, яйцо – 3 шт., мука – 400 г, разрыхлитель – 1,5 ч. л., сметана – 200 г.

Масло растереть с сахаром (250 г), добавить яйца и морковь. Всыпать муку, разрыхлитель. Выложить тесто в смазанную маслом форму и выпекать 30 мин. при 180°. Готовый бисквит остудить, разрезать вдоль и пропитать кремом из взбитой сметаны с сахаром (100 г).

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



Пирог с беконом и перцем

ЧТО НУЖНО:

200 г муки, 150 г сливочного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, 1/2 ч. л. соли, 250 г тертого твердого сыра, 150 г бекона, 1 сладкий перец, 4 яйца, 125 г сметаны, 4 ст. л. рубленой зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Муку растереть со сливочным маслом до по-

лучения крошки, влить 3 ст. л. воды с солью и замесить мягкое тесто. Выдержать его в холодильнике в течение 30 мин.

2. Для начинки бекон, сыр и сладкий очищенный от семян перец нарезать мелкими кубиками, добавить зелень, яйца, взбитые со сметаной, соль, черный молотый перец и тщательно перемешать.

3. На посыпанной мукой рабочей поверхности раскатать тесто в пласт толщиной около 0,5 см и выложить в форму, смазанную сливочным маслом, сформовать бортики, посыпать сухарями и выложить начинку.

4. Выпекать пирог при 220° в течение 40 мин. до образования золотистой корочки, остудить, нарезать на порции.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
2 часа

Сырные палочки по-мегрельски

ЧТО НУЖНО:

Для теста: 500 г муки, 25 г прессованных дрожжей или 10 г быстродействующих, 250 мл молока, 25 г топленого масла, 2 ст. л. жидкого меда, 1/2 стакана твердого тертого сыра, и 3-4 веточки укропа, 1 ч. л. соли. Для смазывания: 1 сырой яичный желток, 2 ст. л. молока.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Дрожжи развести в теплом молоке, добавить мед, перемешать, оставить в тепле до образования «шапочки» из пены.
2. Добавить сыр, растопленное масло, мелко нарезанную зелень, соль, муку и замесить мягкое тесто. Накрывать тесто полотенцем, оставить на 1-1,5 ч для брожения, за это время сделать две обминки.

3. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см, нарезать полосками длиной 10 см и шириной 2 см. Каждую полоску свернуть в виде спирали.
4. Переложить палочки на противень, оставить в теплом месте для расстойки на 5-10 мин., затем смазать смесью, приготовленной из желтка и молока. Выпекать 10-15 мин. при 210°.



калорийность высокая
 количество порций 8 порций
 время приготовления 45 мин. + охлаждение

Торт «Колобки за забором»

ЧТО НУЖНО:

Для теста: мука – 3 стакана, маргарин – 250 г, сахар – 1 стакан, яйцо – 2 шт., сода – 1/2 ч. л., уксус для гашения, сахарная пудра – 1 ч. л.

Для крема: густая сметана – 500 г, сахар – 1 стакан, ванилин по вкусу. *Для украшения:* замороженные или засахаренные фрукты (или ягоды).

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Размягченный маргарин разотрите с сахаром. Добавьте яйца, муку и соду, погасив ее уксусом. Тесто отставьте на 10 мин.
2. Разделите тесто на три равные части. Из одной раскатайте корж-основу. Из второй сформируйте шарики диаметром 1-2 см, из третьей – полоски длиной 4-5 см. Все это испеките в течение 15 мин. при 180°.

3. Сметану взбейте с сахаром, добавьте ванилин. Корж выложите в разъемную форму. Выложите вокруг коржа полоски бортиком, а образовавшуюся емкость заполните шариками, смазывая каждый слой кремом.
4. Отправьте торт на 3-4 ч в холодильник. Достаньте его из формы, украсьте фруктами или ягодами, посыпьте сахарной пудрой и обвяжите лентой.

калорийность высокая
 количество порций 8 порций
 время приготовления 45 мин.



Песочные полоски

ЧТО НУЖНО:

Для теста: 2 стакана муки, разрыхлитель для теста, 250 г маргарина, 3 яйца, 80 г сахара, 1/3 ч. л. соды, 1/4 ч. л. соли, 400 г яблочного повидла, растительное масло.

Для глазури: плитка белого шоколада (100 г), 2 ст. л. сахара, 80 г сливочного масла, 3 ст. л. молока, 4 ст. л. какао-порошка.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Маргарин нарежьте кусочками. Добавьте сахар, соль и все перемешайте. Введите взбитые яйца, гашенную в уксусе соду, перемешайте. Всыпьте муку, мешайте тесто на две части, каждую выложите на противень, смазанный растительным маслом. Испеките коржи в течение 15-20 мин. при 220°.

2. Один корж смажьте повидлом, а другой уложите сверху.
3. Растопите шоколад. Налейте в кастрюлю молоко, положите сахар, масло, какао-порошок, поставьте на огонь. Варите до загустения. Массу остудите и смажьте ею торт. На черный шоколад вылейте белый. При помощи чайной ложки сделайте узоры. Разрежьте торт на полосочки-пирожные.



калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
30 мин. + выпекание

Пирожные «Птичье молоко»

ЧТО НУЖНО:

Мука – 180 г, яйцо – 3 шт., сахар – 1,5 стакана, сливочное масло – 100 г, сода на кончике ножа, желатин – 1 ст. л., какао-порошок – 1 ст. л., сметана – 2 ст. л., ванилин по вкусу, уксус для гашения соды.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Желтки отделить от белков и растереть с 1 стаканом сахара, сли-

вочным маслом. Добавить соду, гашенную уксусом. Всыпать муку и вымесить тесто. Выложить тесто на противень и выпекать при 180° до готовности. Вынуть, охладить и разрезать пополам.

2. Желатин залить водой, дать набухнуть. Взбить охлажденные белки с сахаром. Добавить желатин. Распределить суфле по половине

коржа, дать окрепнуть и осторожно укрыть второй половинкой бисквита так, чтобы рифленая сторона оказалась сверху.

3. Смешать оставшийся сахар с какао-порошком, ванилином и сметаной. Разогреть на небольшом огне, добавить 2 ст. л. сливочного масла и довести до кипения. Охладить и смазать глазурью пирожные по бокам.

калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
35 мин.



Печеные яблоки

ЧТО НУЖНО:

Яблоко – 4 шт., миндаль – 2 ст. л. (или грецкие орехи – 2 ст. л.), чернослив, изюм или курага – 2 ст. л., цедра 1/2 лимона, сок 1/2 лимона.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яблоки вымойте. Осторожно ножом вырежьте у них сердцевину, чтобы получи-

лась большая емкость. Сбрызните ее лимонным соком.

2. Разогрейте духовку до 180°. Миндаль или грецкие орехи измельчите. Курагу или чернослив вымойте, мелко нарежьте. Перемешайте начинку с изюмом и нарезанной кубиками цедрой лимона. Полученной массой нафаршируйте яблоки. Кожицу яблок проколите

иглой в нескольких местах.

3. Налейте на противень немного воды, выложите на него нафаршированные яблоки. Поставьте все запекаться в духовку примерно на 20 мин. (яблоки будут готовы, когда они станут румяными). Перед подачей можете украсить блюдо листиками мяты или посыпать сахарной пудрой.



 калорийность
низкая
 количество порций
4
 время приготовления
40 мин.

Салат «Идиллия»

ЧТО НУЖНО:

Шампиньоны маринованные целые – 15 шт., оливки (без косточек) – 1 банка (150 г), бобы – 1/2 стакана, перья зеленого лука – 1 пучок, чеснок – 2 зубчика, растительное масло – 3 ст. л., немного лимонного сока, черный свежемолотый перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Бобы замочить на ночь в холодной воде. Затем воду слить, залить холодной водой, довести до кипения,

добавить по вкусу соль и варить до мягкости.

2. Грибы промыть, откинуть на дуршлаг и нарезать тонкими пластинами. Оливки нарезать кольцами. Чеснок мелко нарубить, лук измельчить.

3. Смешать грибы, оливки, вареные бобы и половину порции лука.

4. Приготовить заправку: в растительное масло добавить рубленый чеснок и лимонный сок, соль и черный перец. Тщательно перемешать все компоненты салата. Готовый салат выложить горкой в салатник, посыпать оставшимся зеленым луком, заправить.

Салат с грибами и оливками

ЧТО НУЖНО:

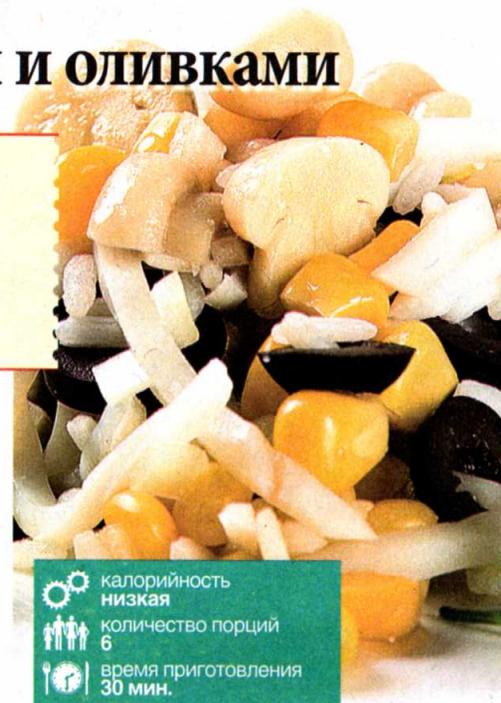
Маринованные грибы – 800 г, маслины – 300 г, консервированная кукуруза – 300 г, кальмары – 200 г, длиннозерный рис – 100 г, репчатый лук – 1 головка, оливковое масло – 3 ст. л., черный молотый перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рис отварите в большом количестве подсоленной воды до готовности, откиньте на дуршлаг и охладите. Грибы нарежьте ломтиками, лук мелко нарубите, маслины нарежьте кружочками.

2. Кальмаров нарежьте соломкой.

3. Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте кукурузу, посолите, поперчите и перемешайте. При подаче выложите салат на блюдо, полейте маслом и оформите зеленью.



 калорийность
низкая
 количество порций
6
 время приготовления
30 мин.

Грибной жульен

ЧТО НУЖНО:

Шампиньоны – 200 г, филе морского языка – 300 г, яйцо (желток) – 2 шт., тертый сыр – 50 г, репчатый лук – 2 шт., сливочное масло – 3 ст. л., мука – 2 ст. л., сметана – 1/2 стакана, белое вино – 1 ст. л., сок 1/2 лимона, соль, мускатный орех, перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук нарубить и обжарить. Грибы нарезать, сбрызнуть лимонным соком и добавить к луку, обжарить. Посыпать все мукой, жарить 2-3 мин. Добавить вино, сметану, соль, перец, тушить 10 мин.

2. Желтки взбить с соком и рыбным филе, нарезанным кубиками, добавить к жарке, перемешать. Разложить по котлетницам. Готовить на пару 15 мин. Посыпать сыром и запечь.



 калорийность
средняя
 количество порций
4
 время приготовления
40 мин.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

Грибная похлебка

ЧТО НУЖНО:

Овощная смесь – 1 пакет (450 г), шампиньоны – 300 г, картофель – 2 шт., репчатый лук – 1 головка, соль, зелень, растительное масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Тщательно промыть и нарезать шампиньоны. Их лучше обжарить на растительном масле, тогда суп получится наваристее.
2. Вскипятить воду, подсолить, всыпать овощную смесь, положить грибы и сразу же – нарезанный соломкой кар-

тофель и лук полукольцами. Варить после закипания около 10–15 мин.

3. Снять суп с огня, добавить зелень.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Похлебку можно превратить в оригинальный суп-пюре. За 5 мин. до готовности растворите в кастрюле 100 г плавленого сыра, введите 50 мл жирных сливок, 2 ст. л. сметаны и 1 ст. л. сливочного масла. Доведите до кипения и снимите с огня. Взбейте содержимое кастрюли блендером до однородного состояния.

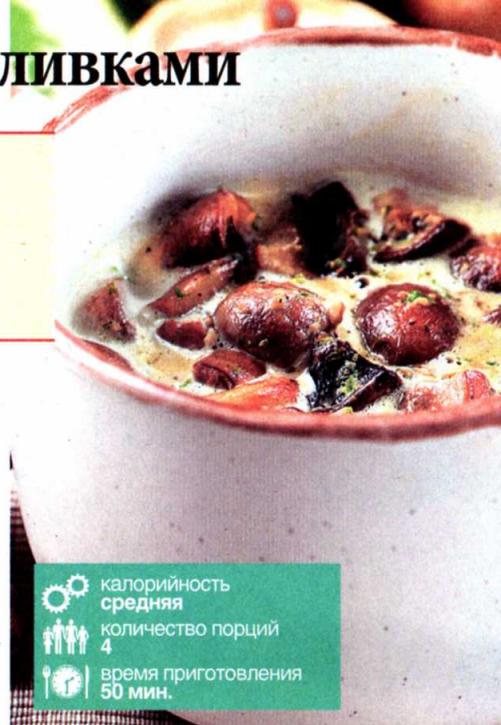
Грибной суп со сливками

ЧТО НУЖНО:

Грибы – 500 г, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., сливки (30%) – 100 мл, соль, черный молотый перец, сушеный базилик, зелень петрушки, растительное масло для жарки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Грибы нарезать кубиками и отварить в течение 30 мин. Воду слить, налить новую, снова поставить на огонь.
2. Морковь натереть и обжарить с нашинкованным луком. Картофель натереть и добавить, когда закипит вода, к грибам. Опустить туда же обжаренные овощи. Довести до кипения, добавить соль, перец и сушеный базилик.
3. Затем влить сливки, хорошо перемешать, опустить рубленую петрушку и снять суп с огня.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

Суп с тыквой и грибами

ЧТО НУЖНО:

250 г тыквы, 150 г шампиньонов, 1 сладкий болгарский перец, 2 помидора, 1 луковичка, 1 морковь, 3–4 картофелины, лавровый лист, соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло, зелень укропа и петрушки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Грибы нарезать кусочками, перец – соломкой, помидоры-ломтиками, остальные овощи измельчить.
2. В кастрюлю с водой положить картофель и тыкву, добавить лавровый лист, соль и варить 15 мин. Положить помидоры и перец. Варить еще минут 5.
3. Обжарить грибы, морковь, лук. Положить все это в кастрюлю. Варить до готовности, добавить соль, перец, зелень.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
50 мин.



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

Голубцы «Неаполь»

ЧТО НУЖНО:

Капуста – 1 кочан, шампиньоны – 100 г, луковица – 2 шт., красная чечевица – 200 г, чеснок – 1 зубчик, оливковое масло для жарки, бульонные кубики – 2 шт., красный перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Кочан капусты опустить в кипяток на 3-4 мин., затем отделить крупные листья, удалив толстые стебли.
2. Грибы нарезать, лук, чеснок измельчить. Все обжарить в сковороде на оливковом масле.

3. В кастрюле развести бульонные кубики 0,5 л воды, всыпать чечевицу, добавить измельченные шампиньоны, лук, чеснок. Варить все на среднем огне 10 мин. Затем содержимое кастрюли откинуть на сито и слить жидкость.

4. Массу посолить, поперчить, осторожно завернуть в подготовленные капустные листья. Обжарить голубцы в сковороде на оливковом масле. Поместить в жидкость, оставшуюся после приготовления начинки, и потушить под крышкой до готовности 20-30 мин.

Картофель, запеченный с беконом и грибами

ЧТО НУЖНО:

Картофель – 1 кг, морковь – 1 шт., репчатый лук – 2 шт., бекон – 100 г, грибы, соль, черный молотый перец, растительное масло для смазывания формы.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать крупной соломкой, лук очистить и нарезать полукольцами, грибы и бекон – тонкими пластинками. Смешать овощи, посолить и поперчить по вкусу.
2. Дно формы смазать растительным маслом и выложить овощи. Сверху разместить нарезанные пластинками бекон и грибы, накрыть форму фольгой. Запекать в духовке при 200° 25 мин.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

Рулет с грибами и орехами

ЧТО НУЖНО:

Мякоть свинины – 700 г, грибы (шампиньоны) – 400 г, сыр гауда – 70 г, грецкие орехи – 70 г, соль, молотый перец по вкусу, сливочное масло – 100 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мясо отбить, посолить, поперчить и завернуть на 1 ч в полиэтиленовый пакет.
2. Грибы промыть, нарезать мелкими кусочками, подсолить и 5 мин. обжаривать.
3. Разложить на столе мясо. Выложить на него сначала грибы, затем измельченные орехи. Все посыпать тертым сыром. Свернуть рулетом.
4. Разогреть сковороду со сливочным маслом и обжарить рулет с двух сторон. Затем завернуть его в фольгу и отправить в духовку на 40-50 мин. при 200°.



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



калорийность
средняя
количество порций
10
время приготовления
50 мин.

Фаршированные портобелло

ЧТО НУЖНО:

Шляпки грибов портобелло (коричневые шампиньоны) – 10 шт., куриная грудка (филе) – 1 шт., авокадо – 2 шт., яблоко (лучше кислое или кисло-сладкое) – 1 шт., зеленый салат – пучок, сок 1/2 лимона, соль, перец, оливковое масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Шляпки грибов промыть, обсушить, смазать оливковым маслом, чуть посолить, выложить на противень шляпками вверх и запечь в духовке 15 мин.

2. Куриное филе промыть, отварить до готовности в подсоленной воде, мелко нарезать. Авокадо вымыть, очистить от кожуры, удалить косточку и натереть, сразу сбрызнуть соком лимона.

3. Добавить натертое на средней терке яблоко, предварительно вымытый и обсушенный зеленый салат нарвать руками. Массу посолить, поперчить по вкусу, заправить оливковым маслом, перемешать и нафаршировать полученной смесью грибные шляпки. Посыпать измельченными грецкими орехами.

Пирожки «Сытные»

ЧТО НУЖНО:

Готовое дрожжевое тесто – 0,5 кг, рис – 150 г, шампиньоны – 200 г, зеленый лук – 100 г, яйцо – 6 шт., сливочное масло – 30 г, соль, черный молотый перец, растительное масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рис отварить. Лук измельчить, посыпать солью и перцем, смешать с рисом и залить растопленным маслом.
2. Шампиньоны нарезать, обжарить. Яйца отварить и нарубить. Все смешать.
3. Из теста раскатать лепешки, выложить на центр каждой приготовленную начинку, края защипать, формируя «корзиночки». Выложить пирожки на смазанный маслом противень, смазать тесто взбитым яйцом и выпекать до готовности при 180-200°.



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

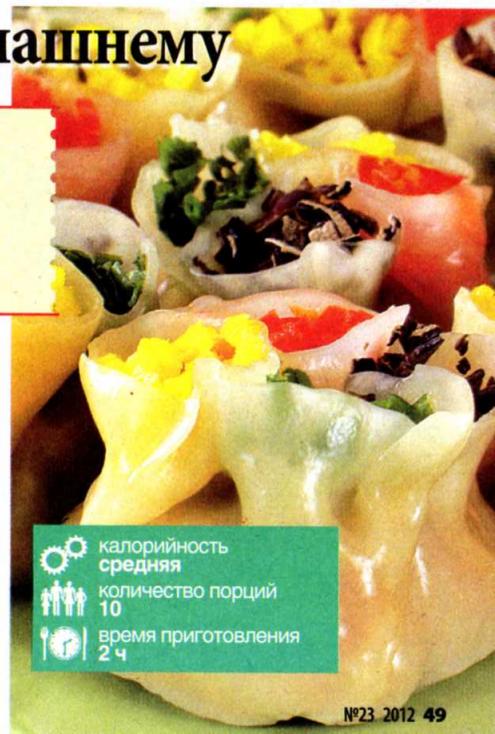
Вонтоны по-домашнему

ЧТО НУЖНО:

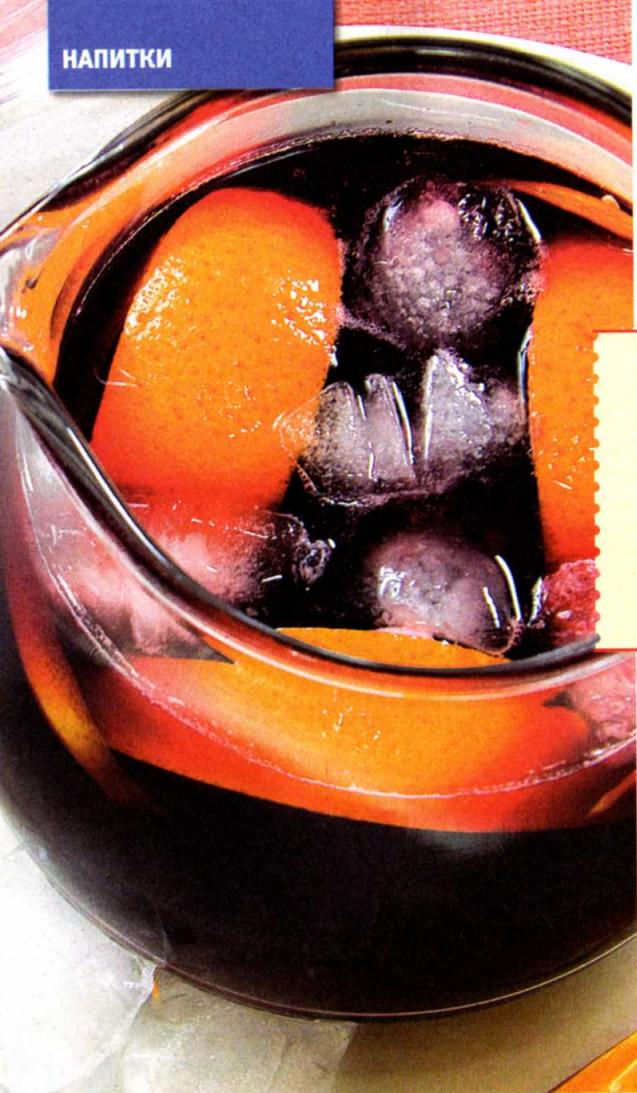
Мука – 1,5-2 стакана, вода – 0,5 стакана, растительное масло – 1 ст. л., болгарский перец (желтый и красный) – 200 г, грибы – 100 г, свиной фарш – 200 г, мука – 3 ст. л., соль, черный молотый перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Муку просеять в миску. Влить воду и масло, замесить тесто. Охлаждать 1 ч.
2. Грибы нарезать и обжарить. Перец, зелень нарубить. Смешать фарш с овощами, оставив немного грибов, перца и зелени для украшения. Вымесать, посолить, поперчить.
3. Тесто раскатать, вырезать кружочки. На каждую лепешку выложить по 1-1,5 ст. л. начинки, добавить овощи. Поднять края. Готовить на пару 25-30 мин.



калорийность
средняя
количество порций
10
время приготовления
2 ч



Сангрия

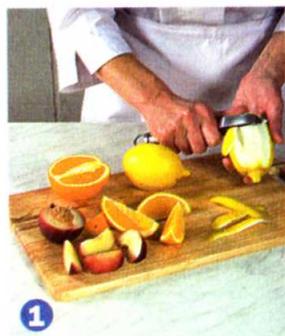
 калорийность средняя
 количество порций 6
 время приготовления 15 мин. + охлаждение

ЧТО НУЖНО:

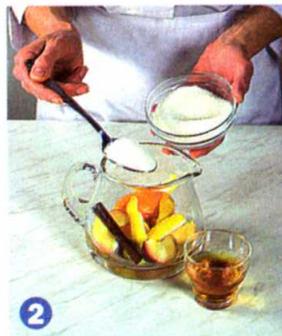
Вино красное сухое – 1 л, сахар – 100 г, коньяк – 50 мл, вода минеральная – 1 стакан, корица – 1 палочка, цедра и сок 1 лимона, апельсин – 1 шт., персик консервированный – 1 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Персик, удалив косточку, нарежьте дольками. Апельсин, не очищая от кожицы, также нарежьте дольками.
2. Подготовленные фрукты уложите в кувшин, добавьте сок и цедру лимона, сахар, коньяк, корицу.
3. Залейте фрукты охлажденным вином, влейте воду и оставьте в холодильнике на 2 ч.



1



2



3

Кисель из кураги

ЧТО НУЖНО:

Курага – 30 г, вода – 180 мл, картофельный крахмал – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Курагу залейте кипятком, выдержите 2-3 ч.
2. Настой вместе с курагой вскипятите, добавьте сахар, варите 25-30 мин. Отвар процедите, курагу протрите через сито и соедините с отваром, доведите до кипения.
3. Крахмал разведите холодной водой. Помешивая, влейте его в отвар, вскипятите.



 калорийность низкая
 количество порций 1
 время приготовления 3 ч 35 мин.

Кофе с корицей

ЧТО НУЖНО:

Кофе молотый – 3 ч. л., сахар – 2 ч. л., корица молотая – 4 ч. л., кардамон – 2 коробочки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В турке нагрейте 200 мл воды до появления пузырьков. Убавьте огонь, насыпьте кофе и перемешайте.
2. Зерна кардамона положите в кофе. Добавьте корицу и сахар.
3. Через 5 мин., не давая закипеть, снимите кофе с огня и дайте ему настояться 2 мин.



 калорийность низкая
 количество порций 2
 время приготовления 10 мин.

Напиток «Нежность»

калорийность средняя
 количество порций 6
 время приготовления 10 мин.



ЧТО НУЖНО:

Ром – 20 мл, игристое вино – 90 мл, сироп маракуйи – 10 мл, сахарный сироп – 5 мл, клюквенный морс – 20 мл, лимон – 20 г, лайм – 50 г, лед в кубиках – 200 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Смешайте в шейкере морс, сироп. Влейте сироп маракуйи, сок лимона, ром и лед, еще раз несколько раз встряхните.
2. Перелейте смесь в охлажденный бокал. Долейте вином. Украсьте ломтиком лайма.

Фруктовый коктейль с мюсли

ЧТО НУЖНО:

Курага – 50 г, мюсли – 1/2 стакана, натуральный йогурт – 1 стакан, молотый корень имбиря – 1 см.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Корень имбиря нарубите, измельчите блендером вместе с нарезанной курагой.
2. Добавьте мюсли и йогурт, взбейте все в однородную массу.
3. Если напиток получился слишком густым, добавьте немного минеральной воды. Подавайте в широких стаканах.



калорийность низкая
 количество порций 2
 время приготовления 10 мин.

Коктейль «Утомленные слухами»

ЧТО НУЖНО:

1 л пива, 0,5 л белого сухого вина, 150 г сахара, 50 мл лимонного сока, 1 яйцо, молотая корица по вкусу, крахмал, лимонная цедра.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Вскипятите пиво с корицей и цедрой. Через несколько секунд влейте смесь крахмала и белого вина (пятую часть).
2. Снимите с огня, добавьте вино и сахар, подогрейте. Добавьте взбитое яйцо с соком.

калорийность средняя
 количество порций 6
 время приготовления 15 мин.



Коктейль лимонный с ликером

ЧТО НУЖНО:

Содовая – 2 стакана, мороженое – 4 ст. л., ликер амаретто – 2 ст. л., 1/2 лимона, сахар – 1 ст. л., мята.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для каждой порции смешайте по 1 шарик мороженого с ликером.
2. Лимон нарежьте кружочками. Надрежьте их, обмакните в сахар.
3. Выложите мороженое с ликером в бокалы и залейте содовой. Добавьте шарики мороженого.



калорийность средняя
 количество порций 2
 время приготовления 15 мин.

Мария ШУКШИНА: «Обожаю сладкое!»



Мария Шукшина – актриса и телеведущая, заслуженная артистка России, дочь известных родителей: актера, писателя, режиссера Василия Шукшина и актрисы Лидии Федосеевой-Шукшиной. На телеэкранах Маша впервые появилась, когда ей было чуть больше года, снявшись в киноальманахе «Странные люди».

Казалось бы, после столь раннего дебюта ей была предрешена судьба артистки. Однако после школы девушка пошла учиться не актерскому мастерству, а в Институт иностранных языков им. Мориса Тореза, чтобы получить «более стабильную» профессию переводчика.

Отучившись, Мария работала какое-то время по специальности, но интерес к актерской деятельности оказался сильнее. Вскоре она начала появляться в кинокартинах и сериалах. А в 1998 году Мария Шукшина стала известна на всю страну в роли ведущей телепередачи «Жди меня».

Сегодня Мария Шукшина – успешная женщина, мама четверых детей и, несмотря на занятость, отличная хозяйка. По признанию актрисы, ей нравится готовить – видимо, гены сказались и здесь: о кулинарном искусстве Лидии Федосеевой-Шукшиной ходят легенды.

Пирог с яблоками

200 г сливочного масла, 400 г муки, 7 яблок (антоновка), 3/4 стакана сахара (плюс 3/4 стакана для белкового крема), 2 яйца, 2 ст. л. лимонного сока.

Желтки растереть с сахаром, добавить размягченное масло (оставив кусочек для смазывания), всыпать муку понемногу. Смазать сливочным маслом противень, распределить по нему тесто. Сверху выложить ломтики яблок, слегка сбрызнуть лимонном, по-

Правда, работа часто не оставляет времени ни на приготовление еды, ни на то, чтобы даже пообедать. Но Маша считает, что такие ограничения в еде ей только на руку. Поест она любит, а работа на телевидении и желание, чтобы дети гордились своей мамой, в том числе ее внешним видом, обязывают быть в великолепной форме. Так что любимые с детства пирожки с капустой или яблоками в рационе актрисы сейчас редкость, зато перцы с томатами и тушеные кабачки стали ее фирменными блюдами.

Свои кулинарные пристрастия Мария Шукшина определяет как очень широкие. Она любит пробовать новые и необычные блюда. Ей нравятся кухни разных стран, в том числе японская и китайская. С удовольствием ест восточный плов, креветок на гриле и... суши с маком. А еще актриса обожает сладкое – причем десерты и выпечка у нее получаются великолепно.



ставить в духовку. Выпекать при 180°. За 10 мин. до готовности вынуть пирог, выложить сверху взбитые до пышной пены белки с сахаром. Вновь поместить в духовку и запекать, пока белки не приобретут коричневатый оттенок.

Цитрус с острова Барбадос

Грейпфрут в переводе с английского означает «виноградный плод». Только он вовсе не родственник винограду, это гибрид апельсина и помело. А свое название фрукт получил за внешнее сходство: плоды грейпфрута растут на ветке, группируясь по несколько штук, что напоминает виноградную гроздь.

Любителям цитрусовых грейпфрут стал известен относительно недавно, он был обнаружен на острове Барбадос в 1650-х годах. Постепенно фрукт стали выращивать в большинстве субтропических стран, и сегодня он покорила своим горьковато-кисло-сладким вкусом весь мир. Особую любовь за диетические свойства «виноградный плод» завоевал у тех, кто борется с лишними килограммами. Кроме того, ценится экзотический фрукт за высокое содержание витамина С, способность тонизировать и снимать усталость. А еще считается, что благодаря аромату розового грейпфрута мужчина воспринимает женщину на 5-6 лет моложе ее реального возраста.

В странах, где выращивают эти удивительные цитрусы, каждый год устраиваются традиционные праздники сбора урожая. Завершаются

они пиром, где обязательный ингредиент каждого блюда – сочный, чрезвычайно полезный и потрясающе вкусный грейпфрут.

Салат с грейпфрутом
Грейпфрут – 1 шт.,
креветки – 200 г,
кедровые орехи – 150 г,
оливковое масло –
2-3 ст. л., листовой салат – пучок, соль по вкусу.

Грейпфрут очистить от кожуры и пленок, мякоть нарезать кусочками. Креветок отварить, очистить. Салат нарвать руками. Перемешать грейпфрут, креветок, орехи, салат, заправить оливковым маслом. Посолить по вкусу.

Рыба с грейпфрутовым соусом

Рыба – 2 стейка, грейпфрут – 1 шт., оливковое масло – 2-3 ст. л., соль и черный молотый перец по вкусу, чеснок – 1 зубчик.

Перемешать оливковое масло с солью, чер-



ным молотым перцем, пропущенным через пресс чесноком и выжатым из одного грейпфрута соком. Поместить подготовленные стейки в рукав для запекания, залить маринадом и оставить минут на 15. Затем поместить в духовку и запекать при 180° до готовности.

Десерт фруктово-шоколадный
Шоколад темный – 200 г, грейпфрут – 2 шт., готовые взбитые сливки для украшения, сливки – 1 стакан, корица в порошке или мускатный орех по вкусу.

Сливки нагреть, наложить в ту же кастрюльку шоколад. Держать на огне, помешивая, до однородной массы. Грейпфруты очистить от кожуры и пленок, нарезать кусочками, разложить по чашкам. Залить растопленным шоколадом. Украсить сливками и посыпать сверху корицей или мускатным орехом.



Роберт ВИНКУРОВ,
ведущий рубрики

Как фаршировать птицу

Несколько раз пыталась приготовить то фаршированную утку, то гуся, то курицу, но ни одно блюдо не получилось. Может быть, есть кулинарные секреты, как правильно фаршировать птицу?

Ольга ЗАМКОВА,
г. Новосибирск

Особых премудростей нет – главное, перед фаршированием аккуратно подготовить птицу. Удалить остатки перьев, тщательно промыть, натереть солью и перцем. Далее плотно наполнить тушку заранее подготовленным фаршем, начиная с шейки. Кожу под гузкой тщательно сколоть деревянной шпажкой или зубочистками. Обмазать птицу растительным маслом. Запекать в раскаленной духовке при температуре 160-180°. Время приготовления зависит от вида птицы и ее веса (напри-

мер, для утки или курицы – 40-60 мин.). Степень готовности определяется проколом бедренной части. Если выделяется прозрачный сок – блюдо, скорее всего, готово, если розоватый – стоит запекать еще некоторое время.

Птицу чаще всего фаршируют яблоками, т.к. они наиболее выгодно оттеняют вкус белого мяса. Рекомендую попробовать фарш из яблок, нарезанных ломтиками, с изюмом или черносливом. Но можно приготовить и овощной фарш. Если остановитесь на нем, не забудьте добавить репчатый лук: с ним птица приготовится быстрее и будет очень мягкой.

Ваниль или...

Часто встречаю в рецептах выпечки разные понятия – «ваниль», «ванилин» и «ванильный сахар». В чем между ними разница?

Анна ТЕЛИЧКИНА,
г. Самара

Ванилью называется растение, из которого добывают ароматную пряность. Стручок ванили с семенами разрезают вдоль, ножом или ложкой удаляют семена. Их-то и используют в приготовлении десертов, выпечки, кондитерских изделий.

Ванилин – это концентрированное вещество, которое получают из ва-

нили химическим способом. Обладая схожими ароматическими свойствами, в чистом виде ванилин даже горчит.

А ванильный сахар – это сахарный песок, пропитанный ванилином. В домашних условиях чаще всего применяется именно ванильный сахар.

Существует также ванильная эссенция – экстракт ванильных стручков. Концентрация ароматических веществ в ней очень высока, поэтому ванильную эссенцию обычно используют на производстве (в кондитерских цехах, на хлебозаводах и т.п.).

Готовим на пару

Никак не могу отучить мужа от жареного, он говорит, что блюда на пару слишком пресные. Подскажите, как приготовить их так, чтобы было не только полезно, но и вкусно?

М. ЦВЕТКОВА,
г. Липецк

Чтобы придать блюдам, приготовляемым на пару, более яркий вкус, сочетайте основные продукты с компонентами, имеющими ярко выраженными вкусовые ноты: например, кабачками, сладким перцем, стручковой фасолью. Мясные и рыбные блюда, а также птицу – приправляйте различными пряностями и специями.

Блендер:
на смену комбайну и миксеру

Сегодня блендер есть в арсенале многих хозяек. Выполняя почти те же функции, что и кухонный комбайн, блендер намного удобнее: занимает мало места, не требует времени и сил на сборку и чистку. Неудивительно, что хозяйки отдают предпочтение этому прибору, отказываясь от громоздких кухонных комбайнов и ограниченных в функционале миксеров.



Перед тем как приобрести блендер, подумайте, какие функции будут нужны вам чаще всего, а какие могут и вовсе не пригодиться. От этого зависит тип блендера, который следует выбрать.

Стационарный или погружной?

Модельный ряд блендеров включает в себя два типа приборов: стационарный (емкость на неподвижной подставке) и погружной, по виду напоминающий миксер.

Стационарный блендер используют преимущественно для смешивания коктейлей. При помощи стационарного блендера также можно рубить лед и измельчать продукты. Стационарные блендеры часто дешевле погружных и большинство моде-

лей обладает функцией самоочистки. Провести ее легко: налить в чашу блендера теплой воды и включить прибор на некоторое время.

Чаши стационарных блендеров изготавливают, как правило, из стекла или пластмассы. Стекло гигиеничнее, но если чаша разобьется, ее будет сложно заменить. Блендеры с пластмассовыми чашами на порядок дешевле, но ограничены в использовании горячих продуктов и жидкостей.

Главное достоинство погружного блендера – компактность. Как правило, он представляет собой ручку с кнопками, к которой крепятся съемные насадки. Недостаток по сравнению со стационарными моделями – им нельзя рубить лед. Погружной блендер во вре-

мя использования нужно держать в руках, поэтому, если вам предстоит выполнить большой объем работы, руки могут устать.

Если стационарный блендер можно использовать для нарезки овощей на кусочки, то погружной блендер скорее превратит их в пюре.

О чем скажет мощность

Чем мощнее блендер, тем быстрее он справляется с поставленной задачей и тем шире его возможности. Оптимальная мощность блендера для использования в домашних условиях – 300-600 Вт. Тогда смешать молоко, мороженое и сироп для молочного коктейля вы сможете за 15-20 сек.

Цена вопроса

Главная уловка, на которую идут производители при формировании цен на бытовую технику, – оригинальный дизайн. Кроме того, разница в цене может быть обусловлена наличием 1-2 дополнительных насадок в комплекте. Но прежде чем «клюнуть» на эту уловку, подумайте, как часто вы будете пользоваться ими. А вот, например, опция полного переключения скоростей может быть очень даже полезной: блендер легче справится с обработкой продукта, а вы сэкономите время и силы.

Нина РУБЦОВА



Илья НИКИТИН,
врач-диетолог

✉ Я люблю десерты из дыни, часто готовлю, добавляя другие фрукты и ягоды, заправляя взбитыми сливками. Недавно подруга озадачила меня, сказав, что дыню нельзя сочетать ни с одним продуктом. Так ли это?

Елена БЕЛОВА,
г. Тамбов

Мякоть дыни содержит огромное количество растительной клетчатки. То есть она «работает»,

как санитар, выводя из организма шлаки. Чтобы дыня эффективно очищала организм и препятствовала появлению лишнего веса, ее нужно употреблять не ранее чем через 2 ч после еды – к этому времени заканчиваются основные ферментные процессы и образуются пресловутые шлаки. Если же употреблять дыню с другими продуктами, она станет помехой пищеварению, что может привести к чувству тяжести в животе. Если имеются хронические заболевания – гастрит или панкреатит, то сочетание дыни с другими продуктами может привести к обострению. Ни в коем случае нельзя смешивать дыню с кисломолочными продуктами, употреблять вместе с алкоголем или на голодный желудок: расстройство желудка и метеоризм обеспечены. Так что лучше все же есть дыню в чистом виде!



✉ Мой муж с детства очень любит овсянку, практически каждый день я готовлю ему блюда на ее основе: каши, печенью, даже салаты. Можно ли употреблять этот продукт ежедневно?

Галина КОТОВА,
г. Москва



Овсянка – культура уникальная, включающая в себя все важнейшие для человека компоненты: калий, магний, фосфор, хром, железо, марганец, йод, фтор, цинк, кобальт, витамины А, Е, В1, В2, В6, К, растительный белок и клетчатку. Благодаря этому употребление овсянки улучшает пищеварение, стимулирует иммунитет, обладает мощными антиоксидантными способностями. Так что ежедневно употреблять овсянку (в разумных количествах) не только можно, но даже нужно! Конечно, если нет таких противопоказаний, как целиакия (непереносимость злаков).

✉ Неоднократно слышала, что существует система оздоровительного питания гемокод, а в чем ее суть – не знаю. Расскажите, пожалуйста, подробнее.

Марина ГРЕБЕНЧУК,
г. Иркутск

Гемокод – метод определения переносимости тех или иных продуктов на основе лабораторного анализа крови. Технически это происходит так: у клиента берут немного крови, в которую помещают экстракты наиболее популярных продуктов питания (всего их более 100). И смотрят за реакцией кровяных клеток на тот или иной продукт. Специальный прибор оценивает свечение клеток крови – красное свечение означает отрицательную реакцию – и эти продукты попадают в запрещенный список. Зеленое же свечение указывает на приемлемость продукта – так формируется разрешенный список. Далее клиент в течение 6 недель потребляет исключительно продукты из разрешенного списка. Как утверждают сторонники метода, это приводит к потере избыточного веса, излечению от хронических заболеваний, улучшению общего состояния.



✉ Придерживаться вегетарианства в последнее время стало очень модно, большинство моих друзей постепенно начали отказываться от мяса. Действительно ли это полезно?

Кристина МАКАРОВА, г. Киров

С точки зрения классической диетологии, вегетарианство весьма вредно. Дело в том, что только в продуктах животного происхождения содержится ряд незаменимых аминокислот, необходимых для нормальной жизнедеятельности нашего организма. Их дефицит может привести к снижению иммунитета, ухудшению регенеративных функций, снижению мышечного тонуса, нарушению центральной нервной деятельности. С другой стороны, поскольку человеку физиологически ближе тип смешанного питания, причем преимущественно – растительного, с точки зрения пищеварения растительная пища усваивается легче животной. Это является хорошей профилактикой

заболеваний желудочно-кишечного тракта, мочевыводящей системы, а также идеально для функционирования т.н. дренажных систем: кожи и подкожной клетчатки. Вегетарианцам в меньшей степени грозят ожирение и сахарный диабет, зато они более чувствительны к инфекциям и раньше остальных начинают ощущать упадок сил. Вывод: полное вегетарианство вредно. Всемирная организация здравоохранения даже признала острое вегетарианство психическим расстройством. Относительное вегетарианство, с периодическими включениями животной пищи, в том числе и мяса, – приветствуется (разумеется, для тех, кто всерьез решил стать вегетарианцем).

Укрепляем иммунитет!

В холодное время года организм особо подвержен различным инфекциям. На это влияет и собственно холод, с риском переохлаждения, и отсутствие в должном количестве, солнечного света, и особенности диеты... Однако, постоянно включая в пищу продукты питания, укрепляющие иммунитет, можно с легкостью избежать вирусных и прочих атак!



ЧЕСНОК

Содержит большое количество аллицина – мощного природного иммуностимулятора с антибактериальным и противовирусным действием. Ежедневное употребление (в сыром виде) хотя бы одного зубчика чеснока уже вдвое снижает риск вирусных заболеваний.



ЛУК

Содержит глюкозиды и эфирные масла. Первые не только обеспечивают горьковато-терпкий вкус, но и являются мощными иммуностимуляторами. Среди вторых значение имеют фитонциды – растительные антибиотики, способные предотвратить даже пневмонию. Эффективен только в сыром виде, причем неважно какой – репчатый, зеленый или порей.

ПОМИДОРЫ

Содержат огромное количество природного антиоксиданта – ликопина. Последний выводит из организма свободные радикалы, препятствует развитию опухолей, стимулирует кровотоки и иммунитет. Правда, усваивается ликопин только при длительной тепловой обработке – чем дольше помидоры тушатся, тем сильнее их иммуностимулирующий эффект.

ПАПРИКА

Также, как и томаты, содержит большое количество ликопина. Для активизации антиоксиданта паприку нужно по-

тушить в кипящем растительном масле. Кроме того, паприка стимулирует кровообращение, согревая и тонизируя организм, улучшает моторику и ферментную активность желудочно-кишечного тракта, что является хорошей профилактикой заболеваний органов пищеварения.

ЗЕЛЕНЬ СЛАТ



Как и капуста, обладает большим количеством растительной клетчатки, кроме того, содержит много витамина С (аскорбиновой кислоты), причем, в отличие от большинства цитрусовых, в легкоусвояемой, биодоступной форме. Наличие аскорбинки делает салат незаменимым иммуностимулятором.

КАПУСТА

Благодаря большому количеству клетчатки прекрасно очищает организм от ряда болезнетворных веществ, что и обуславливает ее мощный иммуномоделирующий эффект.

ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА

Благодаря полному набору витаминов группы В, участвующих в формировании иммунитета, гречка – абсолютно незаменимый продукт. Наличие большого количества растительного белка делает ее еще и высокопитательным, легкоусвояемым блюдом. Правда, для того чтобы гречка «работала», ее ни в коем случае нельзя варить – готовить кашу нужно, залив крупу некрутым кипятком и дав ей протомиться в течение 2 ч. Также правильная гречка получается при ее приготвлении на пару.

РЫБА

Главный иммуностимулирующий продукт в данном случае – рыбий жир. Естественно, при жарке он переходит в другую форму и утрачивает свойства. Вареная рыба тоже обезжиривается, но жир, растворенный в бульоне, еще сохраня-



ет некоторые целебные качества. Идеально употреблять свежую рыбу, прошедшую минимальную тепловую обработку, можно также соленую или вяленую. Жир, который содержится в такой рыбе, благодаря наличию в нем ряда витаминов, прежде всего А и Е, выступает как один из самых мощных факторов поддержки и укрепления иммунитета.

МОРКОВЬ



Также содержит сильный иммуноукрепляющий элемент – каротин. Правда, усваивается он только из сырой моркови и только в присутствии растительных жиров, например, оливкового масла. Зато вместе с маслом эффект будет потрясающий. Однако слишком частое и обильное поедание моркови может привести к изменению цвета кожи – помните об этом и соблюдайте меру!

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

Салат из сельди с цитрусовыми	1
Карибский салат со свиной	2-3
Тарт с курицей	4
Паста для бутербродов	5
Закуска с творогом	6
Мясной рулет с яйцом	7
Бутерброд «Овечка Долли»	8
Закуска с окороком и сыром	9
Сырное кольцо с грибами	10
Мусс из сыра с креветками	11

СУПЫ

Суп из гороха	12-13
Томатный суп-пюре с пармезаном	14
Солянка «Наваристая»	15

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Мясные и овощные	
Бифштекс рубленый	16-17
Плов с тыквой	18
Свинина гриль	19
Цыплята фаршированные	20
Драники с грибами	21
Курочка по-испански	22-23
Овощи в сливочном соусе	24
Курица с томатным соусом	25
Конвертики из лаваша	26
Рулет с мясным фаршем	27

Рыбные блюда

Паста «Морская даль»	28
Рыбка «Рыжий гребешок»	29
Рыба с картофелем и грибами	30
Стейки из рыбы «Ароматные»	31

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Печенье «Золотая нива»	32
Слоеные «мешочки»	33
Пирожное «Восторг»	34-35
Пирог с беконом и перцем	36
Сырные палочки по-мергельски	37
Торт «Колобки за бором»	38
Песочные полоски	39
Пирожные «Птичье молоко»	40
Печеные яблоки	41

БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ

Салат «Идиллия»	42
Салат с грибами и оливками	43
Грибной жульен	43
Грибная похлебка	44
Грибной суп со сливками	45
Суп с тыквой и грибами	45
Голубцы «Неаполь»	46
Картофель, запеченный с беконом и грибами	47
Рулет с грибами и орехами	47
Фаршированные портобелло	48
Пирожки «Сытные»	49
Вонтоны по-домашнему	49

НАПИТКИ

Сангрия	50
Кисель из кураги	51
Кофе с корицей	51
Напиток «Нежность»	52
Коктейль «Утомленные слухами»	52
Фруктовый коктейль с мюсли	53
Коктейль лимонный с ликером	53

ЗВЕЗДНОЕ МЕНЮ

Мария ШУКШИНА	49
Незнакомые знакомцы	55
Вопросы шеф-повару	56
Наша экспертиза	57
Вопросы диетологу	58-59
Питание и здоровье	60-61



ОТВЕТ НА СКАНВОРД, ПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62

М	И	С		И	Л	В	К	Н	И	Х
О	Л	И	С		У		О			О
Т	У	Н	И	Е	М	О	К			Л
А	Л	А	Х		Х	С				О
	О	У	Л	А	Л	Т	С	Е	О	П
А	У	А	Р	А	Р	Ф	О	К		С
Л		Ц	Л	Л	К		О	К		Е
Е		У	О		Т	А	Т	А	В	Я
Х	О	Р	О	Р		Ш	А			
Ч			Р		Е	С	Л	Г	А	Г
Р					Р	О	Р	В		Ш
Л			Е		Ю	К	Е	Л	И	Ф
Ч	А	В	А	Р	Е	Л	К		П	