

ШКОЛА КУЛИНАРА

Только лучшие рецепты!

№25 декабрь 2012

63 ВКУСНЫХ
БЛЮДА

16+



ВСЕ РЕЦЕПТЫ
ПРОВЕРЕНЫ





калорийность
средняя

количество порций
6

время приготовления
1ч. 20 мин. +
охлаждение

Паштет «Новогодний»

ЧТО НУЖНО:

1 кг куриной печенки, 0,5 кг свиной грудинки, 2 яйца, 2 луковицы, 100 мл молока, 1 ст. л. манной крупы, 1,5 ч. л. соли, перец, 1 ч. л. коньяка, 1 ч. л. растительного масла.

соль. Перемешать и оставить для разбухания.

2. Нарезать лук полукольцами, а грудинку – ломтиками. Свинину обжарить в сковороде на масле до румяной корочки. В этой же сковороде обжарить поочередно печенку, лук. Печенку, свинину и лук пропустить через мясорубку.

3. Желтки смешать с молоком и манкой. Пе-

ченочную массу взбить миксером с замоченной манкой и белками. Влить коньяк. Форму застелить фольгой, выложить печеночную массу. Краями фольги закрыть паштет и поставить форму в духовку. Запекать 40-50 мин. при 160°.

4. После запекания рулет остудить. Перед подачей нарезать.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В охлажденное молоко насыпать манку, перец и



калорийность средняя
 количество порций 4
 время приготовления 35 мин.

Салат «Маргарет»

ЧТО НУЖНО:

Помидор – 2 шт., яйцо – 4 шт., авокадо – 2 шт., салат – несколько листьев, бекон – 200 г, обжаренное куриное мясо – 200 г, оливковое масло – 5–6 ст. л., соль, черный молотый перец, чеснок, винный уксус – 3 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. На плоское продолговатое блюдо выложить

полосками: нарванный салат, половину бекона, нарезанного соломкой, 2 вареных яйца, нарезанных кубиками (один вареный желток оставить для украшения салата), 1 помидор, нарезанный мелкими кубиками, обжаренную курицу, очищенное и нарубленное авокадо.

2. Затем в зеркальном порядке выложить вновь нарезанные помидоры,

яйца, бекон и нарванный салат.

3. Приготовить заправку для салата: оливковое масло смешать с прощущенным через пресс чесноком, солью, перцем и уксусом. Полить этой заправкой салат, сверху посыпать измельченным желтком. По желанию салат можно украсить рубленой зеленью укропа и петрушки или сбрызнуть оливковым маслом.



калорийность средняя
 количество порций 2
 время приготовления 25 мин.

Салат с кальмарами

ЧТО НУЖНО:

Кальмары вареные – 300 г, лук репчатый – 1 головка, огурцы соленые – 2 шт., морковь вареная – 2 шт., яйцо вареное – 2 шт., майонез – 1 стакан, чеснок рубленый – 1/2 ч. л., яблоко зеленое – 1 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Кальмаров и огурцы нарежьте соломкой.

2. Лук нашинкуйте соломкой, залейте кипятком. Через 10 мин. воду слейте, лук охладите.

3. Морковь, яблоки и яйца натрите на терке. Майонез смешайте с чесноком.

4. Уложите слоями в салатник: лук, огурцы, яйца, морковь, яблоко. Поливайте каждый слой майонезом с чесноком и прослаивайте кальмарами. Охладите.

Перед подачей оформите салат веточками петрушки, оливками, маслинами и ломтиками лимона.

НАШ СОВЕТ:

Блюдо получится еще оригинальнее и вкуснее, если не ограничиваться только солеными огурцами, попробуйте добавить также свежие и маринованные.



калорийность средняя
количество порций 4
время приготовления 25 мин.

Рыбные рулетики

ЧТО НУЖНО:

2 жирные слабосоленые сельди, 4 консервированных огурчика, 1 сладкий красный перец, 1 луковица, пучок зеленого лука, 2-3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. столового уксуса.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сельдь очистите от кожицы, внутренностей и костей. В результате

должно получиться 4 ленточки филе (если сельдь мясистая, можно разделить филе вдоль, и тогда количество ленточек будет больше).

2. Залейте рыбу смесью растительного масла (по желанию растительное масло можно заменить оливковым) и столового уксуса и поставьте настаиваться в холодильник минут на 10.

3. Огурчики разрежьте пополам. Перец очистите от семян и нарежьте полукольцами. Лук очистите и нарежьте кольцами. Сверните рыбное филе рулетиками так, чтобы огурчик, перец и кольцо лука оказались внутри. Закрепите рулетики шпажкой и выложите на плоское блюдо. Сверху посыпьте зеленым луком, украсьте кольцами репчатого лука.



калорийность средняя
количество порций 4
время приготовления 20 мин. + варка, застывание

Рыбка заливная

ЧТО НУЖНО:

1,2 кг судака, 2 яйца, 1 луковица, 2 моркови, 1 соленый огурец, 20 г желатина, 1 пучок зелени укропа или петрушки, соль по вкусу, 1 ст. л. красной икры для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Отварить 1 морковь и 2 яйца. Отделить филе судака вместе с кожей, удалить кости.

Голову, кости и хвост судака варить в 1,5 л воды на слабом огне 40 мин., бульон процедить.

2. На дно порционных формочек налить слой бульона с желатином и дать ему застыть. Выложить кусочки судака, украсить морковью и яйцом, зеленью и икрой. При помощи кисточки нанести на рыбку украшения и дать застыть. После полностью залить формочки бульоном и поставить в холодильник до застывания.

калорийность
средняяколичество порций
4время приготовления
20 мин. + варка,
застывание

Закуска «Чудо»

ЧТО НУЖНО:

10 яиц, 1-2 (в зависимости от размера) куриные грудки, пучок укропа, 20 г желатина, 1 крупный гранат, листья салата, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Отварить куриные грудки, остудить, нарезать мелкими кубиками. Оставшимся бульоном

(примерно 2 стакана) залить желатин на некоторое время. Затем поставить на огонь и помешивать до полного растворения крупинок (но не кипятить!).

2. Яйца проколоть с тупого конца (диаметр отверстия не должен превышать 2 см) и освободить, затем промыть и обсушить.

3. Поставить чистые скорлупки в форму для

яиц. Положить в каждую скорлупку кусочки курицы вперемешку с зернами граната и веточками укропа. Залить бульоном, смешанным с желатином, и поставить все в холодильник до полного застывания. Когда яйца застынут, очистить их от скорлупы. Плоское блюдо выстелить салатными листьями, выложить на них закуску.



Салат с морепродуктами

калорийность
низкаяколичество порций
2время приготовления
30 мин. + варка

ЧТО НУЖНО:

Картофель – 4 шт., коктейль из морепродуктов – 400 г, свежий огурец – 2 шт., листья зеленого салата – 300 г, чеснок – 2 зубчика, оливковое масло – 50 мл, лимонный сок – 3 ст. л., зелень петрушки – 4 веточки, лимон – 1 шт., черный молотый перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель сварите в подсоленной воде. Охладите и нарежьте кубиками.

Огурцы нарежьте тонкими ломтиками. Зелень мелко нарубите. Чеснок измельчите.

Коктейль из морепродуктов, помешивая, обжарьте на половине оливкового масла 2-3 мин. Добавьте картофель и жарьте еще 5-7 мин.

2. Для заправки смешайте оставшееся оливковое масло с соком лимона, чесноком и перцем.

3. Листья салата нарвите и уложите в салатник. На них положите ломтики огурцов и посыпьте зеленью. Сверху уложите горячие морепродукты с картофелем.

Полейте салат заправкой и оформите ломтиком лимона.



КСТАТИ:

Салат «Инь и ян»

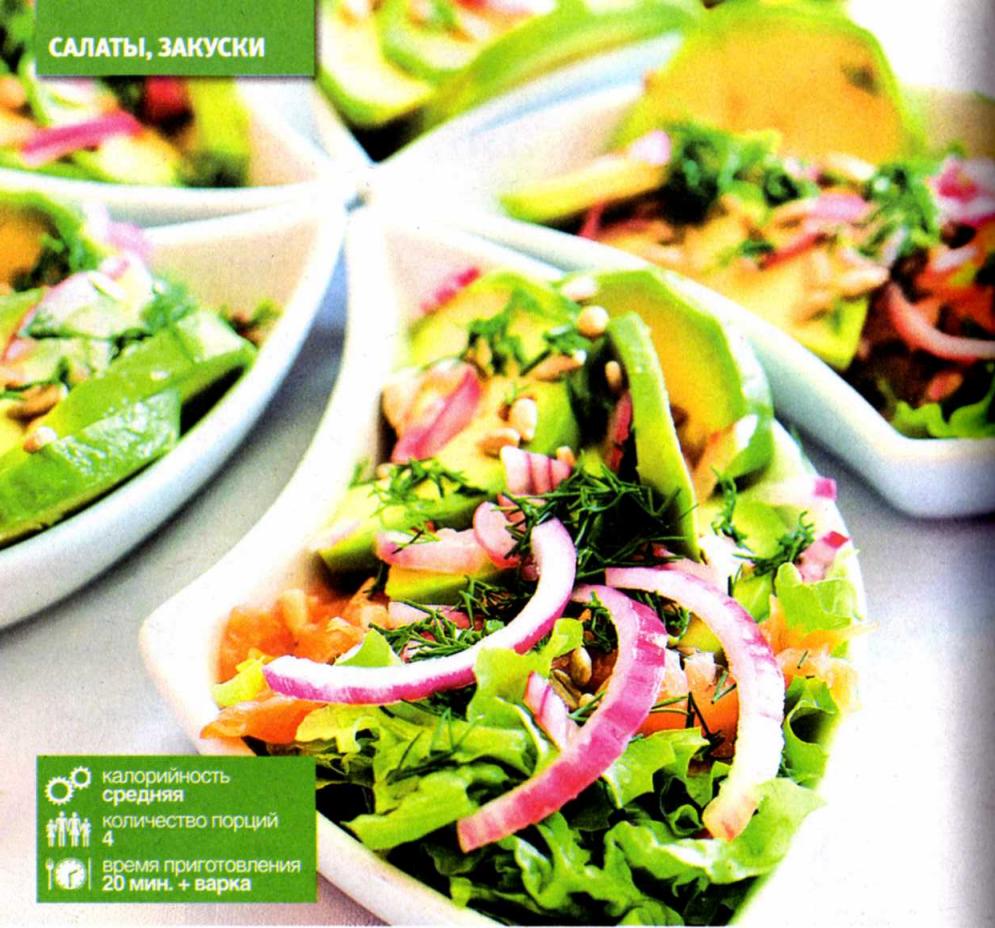
Вареное яйцо – 4 шт., сыр – 150 г, мидии – 500 г, креветки – 500 г, кальмары – 100 г, чеснок – 2 зубчика, майонез, черная икра (можно из морских водорослей) для украшения.

Морепродукты отварить, очистить и нарезать. Яйца измельчить (один белок отложить). Сыр натереть. Все смешать, заправить майонезом, добавить пропущенный через пресс чеснок. С помощью тертого белка и черной икры оформить салат в виде символа «инь и ян».

Салат «Дары моря»

Набор из морепродуктов (мидии, кальмары, осьминоги) – 500 г, салат из морской капусты – 300 г, вареное яйцо – 2 шт., луковица – 1 шт., майонез.

В кастрюлю с кипящей водой положить морепродукты, варить в течение 3-5 мин., переложить в салатник, остудить. Добавить морскую капусту, рубленые яйца и луковицу, предварительно нарезанную и ошпаренную кипятком. Заправить майонезом, перемешать. По желанию салат поперчить.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
20 мин. + варка

Салат с лососем

ЧТО НУЖНО:

Консервированный лосось – 1 банка (200г), отварной картофель – 4 шт., вареное яйцо – 4 шт., яблоко – 2 шт., авокадо – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., оливковое масло, зелень для украшения, соль, черный молотый перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук нарезать квадратиками. С консервов слить

жидкость и размять их вилкой. Добавить к консервам измельченный лук, тщательно перемешать.

2. Яйца, картофель очистить, мелко нарубить и добавить к консервам с луком.

3. Яблоки вымыть, очистить от семян, нарезать небольшими кубиками, смешать с основной массой. Авокадо тонко нарезать.

4. Салат посолить, поперчить по вкусу, заправить маслом. Украсить свежей зеленью и луком.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Чтобы яйца легко очищались от скорлупы, варить их необходимо в насыщенном солевом растворе (2 ст. л. соли на 400 мл воды), а остуждать – в холодной воде.



калорийность
низкая
количество порций
2
время приготовления
40 мин.

Салат из помидоров с ветчиной

ЧТО НУЖНО:

Варено-копченая ветчина – 300 г, средний помидор – 4 шт., красный сладкий лук – 1 небольшая головка, чеснок – 1 зубчик, листья зеленого салата – 1 пучок, зелень укропа(или петрушки) – 4 веточки, сок 1/2 лимона, оливковое масло – 3 ст. л., неострая горчица – 1 ст. л., черный молотый перец, соль по вкусу.

2. Салат посолить, поперчить, накрыть пленкой и поместить в холодильник.

3. Листья мелко нарвать и уложить в салатник. Сверху выложить приготовленный салат. Сок, оставшийся от салата, смешать с оливковым маслом, горчицей и со-ком половины лимона. Полить салат заправкой, по желанию еще раз поперчить. Украсить кольцами лука.

Нюша: «У меня нет контрактов, в которые вписано слово диета!»

Певица, поэт и композитор Нюша за последние два года стала одной из самых популярных молодых звезд отечественной эстрады, а ее песни постоянно занимают лидирующие строчки в радиочартах. Лауреат премий «Золотой граммофон», «MTV EMA 2011», «МУЗ-ТВ», Нюша заняла 2-е место в номинации «Интерес аудитории» в списке Forbes среди 50 российских знаменитостей по итогам 2011 года. В свои 22 года певица великолепно выглядит и не испытывает серьезных проблем с весом, но все-таки, по ее признанию, завидует людям, не склонным к полноте.

Утро для Нюши начинается с чашки тонизирующего чая, обычно зеленого. В целом девушка старается придерживаться правильного питания, хотя днем она позволяет себе даже высококалорийные блюда, в том числе сладости и любимую пасту «Карбонара». А вот вечером старается себя ограничивать, и за три часа до сна ничего не ест.

Однако диеты, как считает певица, – это главный способ быть



всегда в идеальной форме. Невозможно себя ограничивать постоянно, к тому же те девушки, чей рацион неполноценен, недополучают необходимые витамины, а это оказывается на здоровье и настроении. Главными помощниками в борьбе с лишним весом, по мнению Нюши, являются умеренный самоконтроль в еде и постоянные физические нагрузки.

Сама певица регулярно занимается с личным фитнес-тренером в спортивном зале, а также прыгает на скакалке,

крутит обруч и качает пресс дома, что помогает ей оставаться стройной и пластичной.

Девушка придерживается здорового образа жизни, но все же рада, что над ней не висят продюсеры с контрактами, в которых есть слово «диета», и не измеряют ей каждый день объем талии. Тем более что она очень любит мороженое, сладости, бананы и апельсины. Нюша умеет хорошо готовить, и у нее даже есть собственное фирменное блюдо – пирог с мясом и картошкой.

Анкета

Нюша (Nyusha), урожденная Анна Владимировна Шурочкина.

Дата рождения: 15 августа 1990 года.

Отец: Владимир Шурочкин, бывший участник группы «Ласковый май», ныне продюсер Нюши.

Мать: Ирина Шурочкина, пела в рок-группе, ныне стилист Нюши.

Мачеха: Оксана Шурочкина, хореограф и сопродюсер Нюши.

Сводная сестра: Мария Шурочкина, чемпионка России, Европы и мира по синхронному плаванию среди юниоров.

Детское прозвище: Мурочкина.

Любимое блюдо: спагетти, в холодильнике всегда есть колбаса и лимоны.

Любимый напиток: зеленый чай.

Любимая музыка: певица Алиша Киз, джаз, соул, хип-хоп, ритм-энд-блуз.

Любимый персонаж: Скрат, саблезубая крысобелка из мультфильма «Ледниковый период».

Любимые цветы: розы.

Хобби: физиognомика, английский язык.

Фобия: боится темноты.

Вредная привычка: часто опаздывает.

Детские мечты: побывать в ледниковом периоде, стать герцогиней.

Профессиональная мечта: спеть дуэтом с Джанет Джексон.

Глобальная мечта: обрести гармонию с миром.

Пирог с мясом и картошкой

Для теста: 3 яйца, 1 стакан сметаны, 1 стакан кефира, 1 ч. л. разрыхлителя, 200 г маргарина, 2 стакана муки, 0,5 ч. л. соли.

Для начинки: 300 г мясного фарша, 3 картофелины, 2 луковицы, соль и черный молотый перец по вкусу.

Яйца слегка взбить, смешать с кефиром, сметаной и солью. Постепенно вмешать маргарин, натертый на мелкой терке, и муку, смешанную с разрыхлителем. Выложить половину теста в форму, выстеленную пергаментом. Выложить на тесто начинку: мясной фарш, перемешанный с мелко нарезанным картофелем, солью, перцем и нацинкованными луковицами. Далее выложить оставшееся тесто. Выпекать при 180° до готовности.



ХРОНИКА:

1995 – первая записанная песня («Песенка большой медведицы»).

2002 – первое выступление на сцене.

2007 – участие в телепроекте «СТС зажигает звезду», победительница по итогам зрительского голосования.

2007 – официальная смена имени (Анна стала Нюшей).

2008 – участие в конкурсе «Новая волна», результат – 7-е место.

2009 – появилась в ротации российской радиокомпании песня «Вою на луну», удостоена премии «Песня года 2009».

2010 – всероссийский успех с выходом песни «Не перебивай», выпуск дебютного альбома «Выбирать чудо».



Крем-суп с грибным муссом



калорийность
высокая



количество порций

4



время приготовления
50 мин.

ЧТО НУЖНО:

Картофель – 600 г, грибы белые сушеные – 100 г, сливки густые – 300 мл, бульон куриный – 400 мл, масло оливковое – 1 ст. л., мускатный орех молотый, перец черный молотый, соль по вкусу, хлеб пшеничный – 200 г, чеснок – 3 зубчика, масло растительное – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Хлеб нарежьте небольшими кусочками. Чеснок измельчите.

Чеснок обжаривайте на растительном масле 1 мин., затем положите хлеб и обжаривайте его до золотистого цвета. Выложите гренки на салфетку, чтобы стек лишний жир.

2. Для грибного мусса грибы нарежьте ломтиками, несколько штук отложите для оформления, остальные мелко нарубите и обжаривайте на оливковом масле 5 мин.

3. Взбейте 100 мл сливок, смешайте с жареными грибами.

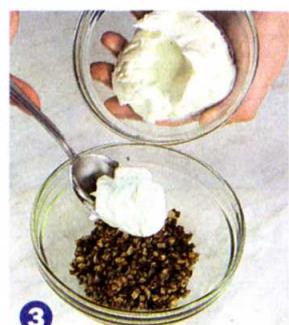
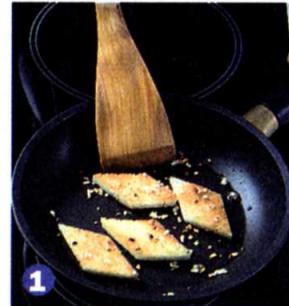
4. Картофель отварите в подсоленной воде до готовности, отвар слейте. Картофель протрите горячим. Протертый картофель соедините с кипящим бульоном, добавьте мускатный орех, перец,

оставшиеся сливки и варите суп, помешивая, до консистенции сметаны.

При подаче разлейте суп по тарелкам, в центр каждой положите грибной мусс, оформите ломтиками грибов и рубленой зеленью петрушки. Подавайте суп с чесночными гренками.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

По мнению диетологов, за 30-40 мин. до обеда следует съесть какой-нибудь фрукт или выпить стакан свежевыжатого сока. Это способствует выделению желудочного сока и улучшает пищеварение. А вот что-либо пить (чай, кофе, воду) сразу после еды специалисты не рекомендуют – надо подождать 1 ч., чтобы организм в полной мере усвоил все полученные полезные вещества.





Борщ с черносливом

ЧТО НУЖНО:

Мясной бульон – 1,5 л, свекла – 400 г, белокочанная капуста – 300 г, чернослив – 8 шт., морковь – 100 г, репчатый лук – 100 г, томат-пюре – 2 ст. л., растительное масло – 2 ст. л., сахар – 1 ст. л., уксус (3%) – 1 ст. л., сметана – 80 г, перец черный горошком – 5 шт., соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Свеклу нарежьте соломкой, слегка обжарьте на части масла, добавьте сахар, пассерованное томат-пюре, 1 стакан бульона, половину уксуса и тушите до готовности свеклы.
- Морковь и лук нашинкуйте соломкой, спассеруйте на оставшемся масле.
- Капусту нарежьте соломкой, положите в ки-

пящий бульон, варите 10–15 мин. Добавьте тушеную свеклу, пассерованные овощи и варите суп до готовности. За 15 мин. до окончания варки добавьте сахар, соль, перец и оставшийся уксус.

4. Чернослив отварите. Отвар добавьте в борщ, а чернослив положите в тарелку при подаче. Подавайте борщ со сметаной, посыпав рубленой зеленью.



Пикантный суп с гренками

ЧТО НУЖНО:

Морковь – 800 г, репчатый лук – 1 шт., кориander – 1 ч. л., семена тмина – 1 ч. л., молотая паприка – 1 ч. л., овощной бульон – 1 л, черный молотый перец, соль по вкусу, гренки по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Лук мелко нарубите, морковь нарежьте кружочками. Положите

овощи на разогретую с маслом сковороду и пассеруйте на слабом огне, помешивая, 5 мин. Добавьте кориандер, тмин, паприку и пассеруйте, помешивая, еще 1 мин.

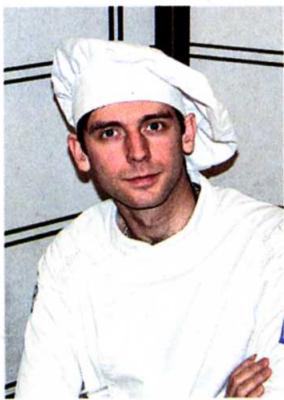
- Пассерованные овощи залейте горячим бульоном, доведите до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне 10 мин.
- Суп взбейте в миксере или кухонном комбайне до получения однород-

ной массы. Снова перелейте в кастрюлю, посолите, поперчите и доведите на умеренном огне до кипения.

- Подавайте суп горячим, с чесночными гренками, оформив веточками кинзы.

НАШ СОВЕТ:

Для гренок натрите хлеб чесноком и подсушите его на сухой сковороде.



Роберт ВИНОКУРОВ,
ведущий рубрики

Выбираем мясо для стейка

Хочу приготовить стейк, но слышала, что выбрать мясо для него целая наука. Как сделать это правильно?

Татьяна ШЕВЧЕНКО,
г. Уфа

Для приготовления стейка используют только говядину. Стейки из других видов мяса и



рыбы называют так для упрощения и скорее для определения формы нарезки.

Выбирать следует охлажденное мясо (не замороженное). Лучше всего подойдут вырезка, толстый край (рибай) или тонкий край (стриплайн).

Не рекомендую использовать для приготовления стейка бедренную, лопаточную или шейную часть: это мясо жесткое, оно больше подходит для тушения.

Чтобы сохранить сочность и структуру мяса, обжарьте стейк со всех сторон на раскаленной сковороде с минимальным добавлением растительного масла.

Лучше использовать сковороду гриль с рифленой поверхностью. Посыпьте стейк солью и перцем и доведите до желаемой степени прожарки в духовке или под крышкой.



Еда из СВЧ

Моя подруга живет в общежитии и постоянно готовит еду в микроволновке. Она говорит, что удобно, не надо лишний раз на общую кухню выходить, а получается вполне вкусно. Я как-то не очень верю, что еда из СВЧ-печи может быть вкусной и тем более полезной. Что вы скажете?

Вера Б., г. Москва

Наверняка ваша подруга давно обращается с СВЧ-печью, поэтому готовить вкусно у нее получается. На сегодняшний день существует множество рецептов блюд специально для приготовления в микроволновках, написаны целые кулинарные книги. При правильном соблюдении рецептуры и технологии использования СВЧ пища получается вполне вкусной. Но полезной ли – вопрос спорный.

Чтобы представлять, как воздействуют микроволны на приготавляемую пищу, нужно пони-

мать основной принцип их работы. Микроволны «разогревают» продукты, заставляя молекулы воды в них вращаться с бешеною скоростью. При этом начальные молекулярные соединения разрушаются, создавая непривычные для нашего организма вещества, «деформируют» аминокислоты, уменьшают биологическую активность некоторых групп витаминов. Естественно, что ценность продукта снижается в среднем процентов на 60. Но ведь есть и другие, более привычные нам способы обработки, при которых также теряются питательные вещества и разрушаются витамины – жарка, варка на сильном огне в открытой посуде и т.п. Вопрос лишь в том, какой способ приготовления пищи для вас более удобен и предпочтителен.

Сковорода вок

Мне подарили сковороду вок, но я ничего о ней не знаю. Дочка сказала – для китайской кухни. Чем эта сковородка хороша? Как в ней правильно готовить и, главное, – что?

**Мила С.,
г. Казань**

Сковорода вок является близким родственником среднеазиатского казана. Сходство их в том, что нагрев посуды происходит равно-



мерно как в дне, так и в стенках. За счет большой площади нагреваемой поверхности продукты в воке готовятся довольно быстро.

Родина вок – Китай, поэтому традиционно в нем готовят блюда китайской и других схожих восточно-азиатских кухонь: от свинины в кисло-сладком соусе и лапши с ростками сои и зеленым горошком до креветок в темперной панировке и карамелизованных фруктов. Главное – делать все на большом огне, постоянно и тщательно перемешивая.

Как чистить гранат?

В холодное время года обязательно покупаю гранаты, очень их люблю, вкусные и полезные, это все знают. Но вот как их очистить так, чтобы не испачкать руки, тем более что

сок граната отмывается очень тяжело. Я пока не придумала ничего лучше, чем чистить гранаты в перчатках. Но, может быть, у поваров есть какой-то секрет?

**Надежда ВИКТОРОВА,
г. Тверь**

Конечно, есть такой секрет. Он почерпнут у жителей Средней Азии и среди профессиональных поваров мало распространен.

Берем небольшой нож, аккуратно срезаем верхнюю часть кожуры с плода, стараясь не задеть семян. Далее делаем неглубокие (2-3 мм) надрезы по выступающим граням от места крепления к ветке в сторону среза верхней «крышки». Затем слегка надламываем плод на сектора, буквально приоткрываем. После берем глубокую посудину, переворачиваем над ней гранат срезом вниз и при помощи столовой ложки или ручки ножа выбиваем семена методичными равномерными постукиваниями.





калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

Фаршированное куриное филе

ЧТО НУЖНО:

Филе куриное – 8 шт., ветчина – 160 г, сыр рокфор – 200 г, ананас (кружочки) – 4 шт., яйцо – 1 шт., батон пшеничный третий – 1 стакан, оливковое масло – 2 ст. л., белый молотый перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сыр и ветчину нарезать тонкими пластинками.

2. В каждом филе сбоку сделать продольный надрез. Развернуть филе в виде книги, слегка отбить. Посолить, поперчить.

3. Уложить на одну половину филе кусочки сыра, ветчины и ананаса, накрыть второй половиной. Филе смочить во взбитом яйце, запанировать в тертом хлебе.

4. Обжарить филе в сковороде на растительном масле до золотистой ко-

рочки, затем прогреть в духовке.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Филе можно подать с соусом. Для его приготовления растопить 50 г сливочного масла, всыпать 2 ст. л. муки, поджарить ее до желтоватого цвета, влить 2 ст. л. воды. Варить, помешивая, до загустения. Ввести 2 ст. л. сливок.



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

Индейка «Праздничная»

ЧТО НУЖНО:

Индейка – 1 шт., кисло-сладкое яблоко – 2 шт., чернослив – 150 г, брусника – 100 г, соевый соус – 10 мл, майонез – 100 г, соль и молотый черный перец по вкусу, сливочное масло – 100 г, базилик – 1 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Индейку вымыть, обсушить, а затем натереть

снаружи и изнутри смесью молотого черного перца и соли и оставить на несколько часов (лучше на всю ночь). Чернослив залить горячей водой на 20 мин. Бруснику промыть.

2. Яблоки нарезать ломтиками, удалив сердцевинку, смешать с черносливом (его можно нарезать кусочками, а можно использовать целиком) и брусникой.

3. Достать индейку, начинить ее фруктово-ягодной смесью. Ножки перевязать нитью. Под кожу индейки ввести с помощью шприца соевый соус. Запекать птицу в духовке при 200° до готовности.

4. Достать индейку из духовки. Подавать праздничное блюдо, украсив зеленью, яблоками, апельсинами и другими фруктами.



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

Рулет «Сытный»

ЧТО НУЖНО:

Филе индейки – 500 г, грибы: вешенки – 200 г, шампиньоны – 200 г, фисташки – 100 г, лук – 2 шт., соль, специи по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе индейки разрежьте аккуратно ножом, чтобы получилось «полотно» толщиной не более 2 см. Отбейте его,

посолите и натрите специями.
2. Для приготовления начинки нарежьте грибы, лук. Выложите все это на сковороду, посолите. Потушите до испарения воды. Важно, чтобы грибы не были жареными. Они должны лишь отдать воду.
3. Когда грибная масса будет готова, начните формовать рулет. Для этого разложите грибную

начинку, добавьте мелко рубленные фисташки, осторожно заверните рулет и обмотайте его ниткой, чтобы он не распался. Вместо нитки можно использовать фольгу. В емкость, в которой будете запекать рулет, подлейте немного воды. Поставьте рулет в духовку. Запекайте 40-50 мин. при 220°. Достаньте рулет из духовки, порционно нарежьте.

калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
1 ч. 25 мин.



Мясо, запеченное с киви

ЧТО НУЖНО:

Мякоть телятины – 1 кг, киви – 2 шт., эстрагон – 1 веточка, черный молотый перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. С киви срежьте тонкую кожицу и один плод разрежьте вдоль пополам, второй измельчите.
2. Мясо обсушите, сделайте неглубокие надрезы и вложите в них лом-

тиki киви. Сверху мясо натрите измельченным киви.

3. Оберните кусок фольгой и оставьте на 1 ч. в холодильнике.

4. Разверните фольгу, посыпьте мясо солью и перцем, положите веточку эстрагона, закрепите края фольги над мясом. Запекайте мясо при 200° духовке до готовности.

Когда оно будет готово, оставьте его в духов-

ке на несколько минут без фольги, чтобы появилась корочка. При подаче нарежьте мясо ломтиками и гарнируйте отварными овощами или рисом.

КСТАТИ:

Подайте к мясу соус: смешайте 2 ст. л. меда, 1 ст. л. горчицы и по 1 ч. л. оливкового масла и лимонного сока.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

Овощное рагу с грибами

ЧТО НУЖНО:

Грибы – 200 г, репчатый лук – 1 головка, корень сельдерея – 1 шт., средняя морковь – 1 шт., картофель – 2-3 шт., помидор – 2 шт., небольшое яблоко – 1 шт., шафран, базилик, черный молотый перец, соль по вкусу, растительное масло для жарки, сметана для заправки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Лук и корень сельдерея мелко нарежьте и слегка обжарьте на растительном масле. Грибы отварите в течение 15-20 мин.
- Морковь и картофель нарежьте кубиками, залейте горячей водой, посолите и варите до готовности.
- Помидоры разрежьте на 4 части. Яблоко очистите и нарежьте дольками.

- К луку с сельдереем положите вареные овощи, яблоко и грибы, посолите, поперчите, добавьте шафран, базилик и тушите под крышкой еще 15 мин. Рагу разложите по тарелкам и полейте сметаной (или майонезом). По желанию в рагу можно добавить болгарский сладкий перец, 1/2 среднего кабачка и 1 небольшую свеклу.



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

Свинина запеченная

ЧТО НУЖНО:

Вырезка свинины – 1 кг, свиное сало – 0,5 кг, кефир – 0,5 л, соль, черный молотый перец, приправа для мяса по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Вырезку хорошо промойте под проточной водой, отложите в сторону и приступите к приготовлению соуса. Для этого

отдельно в кастрюльку влейте кефир, добавьте соль по вкусу, перец, приправу для мяса. Все перемешайте и обмакните туда вырезку.

- От сала отрежьте пласт толщиной около 1 см. Дайте ему постоять 2-3 ч. и еще сильнее пропитаться. После поставьте в духовку и запекайте при 220°. Приготовление мяса занимает обычно 50 мин.

- К столу мясо подавайте с печеными овощами и фруктами, которые добавьте на противень с мясом минут за 5-10 до окончания приготовления.

НАШ СОВЕТ:

Добавьте к свинине душистые травы: базилик, тимьян, розмарин, кинзу. Их лучше использовать в сушеном виде.



Мясо по-домашнему

калорийность
высокая
количество порций
8
время приготовления
1 ч. 50 мин.

ЧТО НУЖНО:

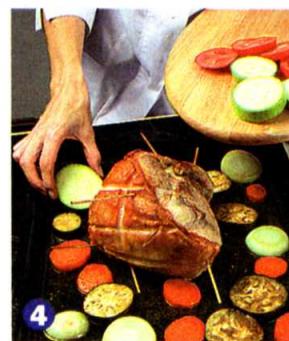
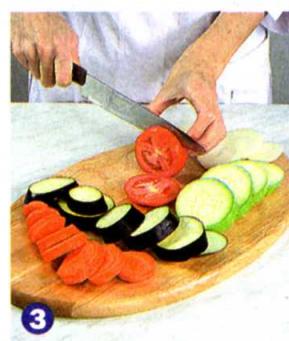
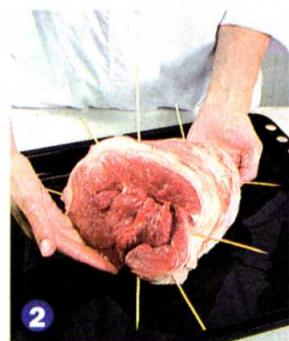
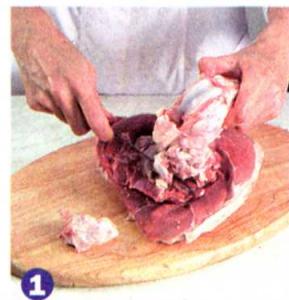
Свиной окорок – 2,5 кг, растительное масло – 2 ст. л., средняя морковь – 2 шт., небольшой баклажан – 1 шт., кабачок – 1 шт., помидор – 2 шт., черный молотый перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. С окорока снять шкурку. Удалить кость.
2. Мясо посолить, поперчить. По желанию на сале можно сделать надрезы в виде сетки, чтобы мясо лучше пропиталось. Скрепить мясо шпажками и выложить его на смазанный маслом противень, запекать 1 ч.
3. Морковь, баклажан, кабачок и помидоры вымыть. Морковь, кабачок очистить и нарезать
4. К мясу добавить морковь, лук и баклажан. Запекать еще 25 мин. Добавить оставшиеся овощи. Запекать 15 мин. Запеченное мясо с овощами достать из духовки, нарезать порционными кусочками и выложить на плоскую тарелку. Украсить блюдо можно веточками свежей зелени укропа и петрушки.

КСТАТИ:

Существует много способов приготовить свинину: обжарить, запечь ее в духовке или на гриле, потушить. Вкус блюда во многом определяет соус. Как ни странно, мясо отлично гармонирует с джемом из кислых ягод, например из брусники. Также хорошо подходит медово-горчичный соус, для него нужно смешать 2 ст. л. меда, 1 ст. л. горчицы и по 1 ч. л. лимонного сока и оливкового масла. Консерваторы всегда могут приготовить классический сливочно-чесночный соус, соединив майонез, сметану и ряженку в равных пропорциях и добавив чеснок и зелень, – беспроигрышный вариант.



Салон красоты... на кухне

Чтобы быть красивой, необязательно тратить кучу денег и времени на салоны. Стать привлекательнее можно и дома, на собственной кухне – занимаясь приготовлением завтрака, обеда или ужина.

Завтрак

Итак, что у нас сегодня на завтрак? Овсяная каша с фруктами? Отлично! Вы уже поставили молоко на огонь, и оно успело подогреться? Тогда слейте пару ложечек в чашку и перемешайте с 1 ст. л. овсяных хлопьев.

Ого! Молоко в кастрюльке закипает? Займитесь приготовлением каши, а смесь



в чашке тем временем оставьте для набухания хлопьев. Затем массу из чашки нанесите на лицо на 15 мин. и смойте теплой водой. Такая маска отлично смягчает и питает кожу.

У вас остались еще банан с яблоком? Прекрасно! Банан разомните вилкой, смешайте с 2 ст. л. молока и нанесите смесь на лицо и шею. Через 15 мин. смойте. Маска смягчает и увлажняет кожу.

Если же вам хочется освежить и побаловать кожу лица витаминным коктейлем, натрите яблоко и смешайте его

с 1 ст. л. сметаны. Нанесите минут на 15 и смойте теплой водой.

Обед

Подходит время обеда, и вы вновь на кухне. Что будете готовить? Овощной суп и пюре с котлетами? Так приступайте! И не забудьте про себя. Когда будете варить супчик, отложите одну морковку, натрите ее на мелкой терке и добавьте капельку оливкового масла. Эту смесь нанесите на лицо, и буквально через 15 мин., смыв маску сначала теплой, а потом прохладной водой, вы увидите,

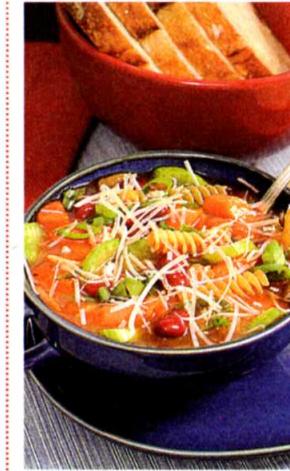
что цвет кожи стал ровнее и красивее.

Для дряблой кожи лучше использовать варенную морковку (вы можете опустить ее вместе с остальными овощами в суп, а потом выловить – только не добавляйте в этом случае соль и прочие специи, пока варится цельная морковка). Остуженную морковь разомните, добавьте 1 ч. л. меда и нанесите на лицо. Смойте теплой водой. Маска сделает кожу нежной и разгладит мелкие морщинки.

Принялись за пюре с котлетами – отложите пару ложечек пюре для маски. Картофельное пюре с добавлением 1 ст. л. сливок отлично питает и омолаживает кожу. Воду, в которой варился картофель, тоже можно использовать – сделайте из нее ванночки для ногтей, и они будут более крепкими и перестанут слоиться. А сырой картофель – известное средство от темных кругов под глазами. Отрежьте два кружочка и положите на глаза минут на 5-7, это улучшит кровоснабжение, освежит и успокоит раздраженную кожу.

Полдник

Готовите детям на полдник творожный десерт? Отделите немного творога для увлажнения и питания кожи лица. Смешайте его с не-



большим количеством молока или кефира (последнее актуально для жирной кожи), нанесите на лицо на 10-15 мин. и смойте теплой водой. А если добавите в маску рубленую петрушку, вы получите еще и отбеливающий эффект.

Если вы решили ограничиться на полдник чаем с бутербродами – их тоже можно использовать как косметическое средство. Возьмите корочки ржаного хлеба и замочите теплой водой на пару часов. Набухший хлеб разомните в кашицу и нанесите ее на волосы. Обмотайте полиэтиленовой пленкой, а затем полотенцем. Через полчаса сполосните голову водой и вымойте шампунем. Волосы после такой маски



станут шелковистыми, гладкими и блестящими.

Ужин

И вот, наконец, ужин. Чем будете радовать любимую семью? Запеченная рыба и капустный салатик? Прекрасный выбор! Нарежьте рыбу кусками, посолите, поперчите, полейте лимонным соком, заверните в фольгу и поставьте в духовку. Не выбрасывайте сразу отжатый лимон. Протрите корочкой ногти, походите так хотя бы минут 5 и только потом смойте.

А после настрогайте салатик, отделив при этом пару капустных листьев и залив их кипятком. Ошпаренные листья слегка помните, обмажьте оливковым маслом и наложите их на 10 мин. на лицо и шею. Затем сполосните лицо травяным настоем и вынимайте скорее рыбку – она уже должна быть готова. Вот и все – похорощевшая мама может звать семью ужинать!



калорийность средняя
 количество порций 4
 время приготовления 2 ч. 20 мин.

Утка фаршированная

ЧТО НУЖНО:

1 тушка утки весом 2-2,5 кг, 1 стакан гречневой крупы, 2 ст. л. лимонного сока, 2 стакана воды, 2 яйца, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Утку натрите солью внутри и снаружи, сбрыз-

ните лимонным соком.

2. Крупу всыпьте в кипящую подсоленную воду и сварите рассыпчатую кашу. Кашу охладите, приправьте перцем и мускатным орехом, добавьте яйца и перемешайте.

3. Лук мелко нарежьте, обжарьте и смешайте с гречневой кашей.

4. Утку нафаршируйте кашей и, зашив отверстие, осторожно уло-

жите в жаровню или в глубокий противень. Жарьте утку в духовке при 220° до готовности, периодически поливая ее вытапливающимся в ходе приготовления соком. В конце приготовления немного увеличьте нагрев, чтобы утка зарумянилась.

Подавайте утку еще горячей, нарезав порционно, с кашей и маринованными овощами.



калорийность высокая
 количество порций 4
 время приготовления 25 мин. + запекание

Свинина с соусом

ЧТО НУЖНО:

Свинина вырезка – 500 г, соевый соус – 2 ст. л., мед – 3 ст. л., растительное масло – 1 ст. л., кетчуп – 2 ст. л., чеснок – 3 зубчика, сухая горчица – 1 ч. л., сахар – 2 ст. л., молотый перец чили, молотый черный перец. Для гарнира: замороженные или свежие овощи (брокколи, сладкий красный и желтый перец, стручковая фасоль).

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Соевый соус смешать с медом, сахаром, кетчупом, маслом, измельченным зубчиком чеснока, сухой горчицей, черным молотым перцем и перцем чили.
2. В свинине сделать проколы ножом, нашпиговать мясо тонкими пластинками чеснока. Затем натереть солью с перцем, смазать подготовленным соусом и

запекать при 180° до готовности.

3. Перед подачей мясо нарезать ломтиками и полить соусом. На гарнир можно подать отваренную в подсоленной воде овощную смесь.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Чтобы мясо получилось более ароматным и сочным, замаринуйте его в соусе на 30 мин.



Карп «Волшебный вкус»

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

ЧТО НУЖНО:

Карп – 1 шт. (800 г). Для начинки: филе судака – 150 г, хлеб пшеничный без корок – 40 г, лук репчатый – 1 головка, морковь – 1 шт., яйцо – 2 шт., масло растительное – 50 мл, перец белый молотый, соль по вкусу. Для бульона: морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, перец черный горошком – 5 шт., гвоздика – 2–4 бутона, лавровый лист – 2 шт., сахар – 1 ст. л., зелень прянья (укроп, петрушка, базилик) – по 1–2 веточки, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Карпа очистите от чешуи, выпотрошите, удалите ребра и хребет с частью мякоти. Отделите мякоть от костей.

2. Лук для начинки мелко нарежьте, половину перемешайте со взбитым яйцом. Хлеб замочите в холодной воде, затем отожмите и перемешайте с луково-яичной смесью. Морковь для начинки нашинкуйте и спассеруйте на части масла с оставшимся нарезанным луком. Мякоть карпа и судака измельчите вместе с пассерованными луком и морковью, перцем, солью и оставшимся маслом. Перемешайте со смесью яйца и хлеба.

3. Приготовленным фаршем заполните кожу карпа с частью мякоти.

4. Крупно нарежьте морковь для бульона и лук с шелухой. Овощи, рыбные кости и чешую уложите в широкую или длинную посуду. Сверху уложите карпа и пряную зелень. Налейте столько воды, чтобы она покрыла рыбу. Добавьте соль, перец и сахар и готовьте на слабом огне под крышкой около 1,5 ч. Добавьте оставшиеся пряности и готовьте еще полчаса. Готовую рыбу переложите на овальное блюдо и полейте бульоном. При подаче оформите рыбу маслинами, оливками и зеленью.

НАШ СОВЕТ:

Перед подачей сбрызните горячего карпа лимонным соком и оливковым маслом.





калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
45 мин.

Рыба в овощной шубке

ЧТО НУЖНО:

Филе рыбы – 600 г, твердый тертый сыр – 4 ст. л., морковь – 1 шт., репчатый лук – 1/2 головки, красный сладкий перец – 1 шт., зеленый консервированный горошек – 2 ст. л., лимонный сок – 1 ч. л., майонез – 100 г, черный молотый перец, другие специи для рыбы, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Рыбу нарежьте порционными кусками. Морковь натрите на терке, лук и перец нашинкуйте. Овощи соедините, добавьте сыр, зеленый горошек, майонез, перемешайте.
- На противень, выстеленный фольгой, уложите куски рыбы, посолите, поперчите, заправьте специями, сбрызните лимонным соком.

КСТАТИ:

Рыба сочетается с соусом тартар: смешайте майонез, измельченные маринованные огурцы, молченый чеснок и рубленую зелень.

- На филе уложите сырно-овощную смесь и запекайте 30 мин. при 200°. При подаче выложите рыбу с овощами на блюдо, оформите зеленью.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
1 ч.

Рыба «Княжеская»

ЧТО НУЖНО:

Рыба (тушка весом 1,5-2 кг), 3 картофелины, 1 яйцо, 2 моркови, 1 луковица, 150 г твердого сыра, 50 г майонеза, 1 лимон, 2 яйца, соль, приправа «Смесь перцев», пучок листьев салата, 1-2 редиски, растительное масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Рыбу очистите от внутренностей, промойте.

- Для начинки картофель отварите в подсоленной воде, разомните, вбейте яйцо, перемешайте. Морковь натрите, лук нашинкуйте и обжарьте с морковью на масле.

- Перемешайте пюре с морковью и луком и начините массой рыбу. Зашейте брюшко нитками. Заверните рыбу в фольгу, оставьте сверху отверстие и запекайте 45 мин. при 200°.

Ешьте на здоровье!

В предвкушении череды наступающих праздников, обремененных традиционными застольями, самое время задаться простым вопросом: как есть без вреда, а еще лучше – с пользой для здоровья, да еще и ни в чем себе не отказывая? Задача, казалось бы, абсолютно невыполнимая, но при соблюдении трех принципов пищевого поведения на праздничном застолье, вполне решаемая.

1 Подготовка к застолью

Есть весьма распространенное мнение, будто желудок к обильному застолю нужно готовить заблаговременно, отказывая себе даже в легком перекусе, игнорируя неприятное чувство посасывания под ложечкой – дескать, так больше войдет за столом. На самом деле, нет ничего опасней и вреднее подобной тактики: пищеварительные ферменты, которые усиленно вырабатываются в организме в предвкушении празднества, но лишаемые субстрата, начинают активно переваривать собственный организм, провоцируя расстройства ЖКТ и даже гастриты! Поэтому



есть нужно обязательно, но – понемногу, к тому же – такую пищу, которая обладает низкой калорийностью и сама способна провоцировать аппетит – то есть, собственно, выработку ферментов. Это может быть некрепкий бульон, кисломолочные продукты, квашеная капуста, яблоки, зеленые салаты. Кроме того, за час-полтора до застолья неплохо пристимулировать аппетит аперитивчиком – выпить 50–75 мл сухого вермута, кампари, перно или ракии.

2 Поведение за столом

Традиционно обязательным признаком хорошего застолья являются салаты с майонезом – от

оливье и сельди под шубой до более экзотических творений, которые, впрочем, объединяют высочайшая калорийность, наличие тугоплавких жиров (майонез) и большое содержание белков, будь то мясо, рыба или яйца. Далее – холодные закуски: рыба, буженина, трибы, и т.д. Затем горячее: сочная птица (курица, индейка, утка) или мясо. И венец празднества – сладкие пышные десерты, от мороженного и тортов до сдобных пирогов. Все вкусно, всего хочется попробовать, однако пищеварительная система считает иначе, для нее все перечисленное – настоящая массированная бомбардировка, которая может закончиться

белковой интоксикацией (несварением желудка) с тошнотой, расстройством кишечника, головной болью и даже повышением температуры. Кроме того, переедание, особенно жирной пищей, чревато острым панкреатитом, проявляющимся сильнейшими опоясывающими болями в животе, или нарушением оттока желчи, при котором возникает кинжалная боль в правом подреберье.

Чтобы защитить организм, нужно, во-первых, приготовить как можно больше блюд, содержащих клетчатку, например, зеленый салат, зелень, капусту. Все это следует чередовать с высококалорийной едой, причем в соотношении 1:1. Переходя от одного блюда к другому, нужно делать небольшой перерыв, не смешивая их, а еще лучше – перемежать маринованным имбирем или оливкой. Вообще, чем больше будет пауз во время застолья и чем они будут дольше, тем меньше опасность переедания. Желудок отнюдь не сразу ощущает насыщение, поэтому, резко набросившись (особенно, после воздержания) на еду, можно переест и даже не заметить! А паузы позволяют организму проанализировать свое состояние и дать желудку сигнал: «Все! Пора прекращать!» и тем самым уберечь себя от негативных последствий. Хоро-

шо, если на столе есть фрукты – яблоки, гранаты, мандарины и апельсины, которые следует употреблять не после, а во время застолья. Помогают также от передания аджика и паприка, стимулирующие моторику кишечника. Желательно не есть всухомятку, периодически запивая еду либо соками или морсами, либо (и это лучший вариант) некрепким теплым чаем, лучше без сахара. От сладких десертов типа мороженного желательно вообще отказаться: немыслимое сочетание белка, жиров и углеводов приведут к такому гиперкалоражу, что впоследствии несколько месяцев строгой разгрузочной диеты не помогут убрать лишний вес, который вынали за праздники.

3 После праздника

Самое меньшее из зол – прибавка веса. Гораздо хуже – уже упомянутое несварение, которое может развиться в серьезную патологию. Впрочем, бывают и пар-

оксальные случаи: растянутый желудок вдруг начинает требовать более обильной, чем обычно, пищи, приводя к булимии, опасной болезни, характеризующейся приступами волчьего голода, неукротимым обжорством, не приносящим насыщения.

Главный принцип постпраздничного пищевого поведения – дать организму отдохнуть. Поэтому стоит исключить на какое-то время из рациона тяжелые жирные и сладкие блюда, ни в коем случае не доедать остатки салатов и прочей снеди, а перейти на каши – желательно, на воде. Идеальный продукт в этом случае овсянка, которую нужно есть на завтрак как можно чаще. Для обеда подойдет нежирный суп-пюре или некрепкий бульон. А на ужин можно ограничиться кисломолочными продуктами и фруктами. Соблюдение такой диеты в течение недели восстановит работоспособность желудочно-кишечного тракта и поможет избавиться от лишнего веса.





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

Печенье «Звезды»

ЧТО НУЖНО:

100 г сливочного масла,
1 стакан сахарной пудры,
2 яйца, сок 1/2 лимона,
2 стакана муки, 0,5 ч. л.
соды, 1 стакан сахара,
2 ст. л. какао-порошка.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Желтки отделить от белков. Белки убрать в холодильник. Желтки растереть с сахарной пудрой и сливочным мас-

лом. Добавить сок лимона, соду, какао-порошок и муку. Замесить тесто.

2. Тесто раскатать в пласт, вырезать формочками «звездочки», выложить их на промасленный противень и поставить в духовку.

3. Выпекать при 180° до готовности. Готовое печенье украсить глазурью, для чего белки взбить с сахаром, выложить массу в полиэтиле-

новый пакетик, отрезать у него уголок и нанести узор.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Вы можете приготовить шоколадную глазурь: растопите 50 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. молока и 1 ст. л. какао-порошка. Проварите смесь до загустения и немного остудите.

калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
20 мин. + выпекание



Печенье «Снегопад»

ЧТО НУЖНО:

Для теста: сливочное масло – 200 г, яйцо – 3 шт., мука – 300 г, кукурузный крахмал – 25 г, сахарная пудра – 200 г. Для глазури: сахарная пудра – 250 г, теплая вода – 3 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Испеките печенье, смешав все продукты. Пока оно еще теплое,

проткните верхнюю часть каждого печенья соломинками для напитков. Оставьте соломинки на какое-то время в выпечке.

2. Размешайте сахарную пудру в воде до консистенции крема. Широким ножом нанесите немного получившейся глазури на середину каждой фигурки. Размазывайте глазурь ровным слоем сверху и по бокам.

3. Составьте на печенье узоры из шоколадных чипсов и съедобных серебряных украшений. Оставьте выпечку остывать. Держите ее два дня в герметичной посуде, чтобы глазурь затвердела.

4. Выньте соломинки. Согните пополам ленту и протащите согнутый конец в направлении снизу вверх через отверстие в печенье.



Сладкий домик

калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
25 мин. + выпекание

ЧТО НУЖНО:

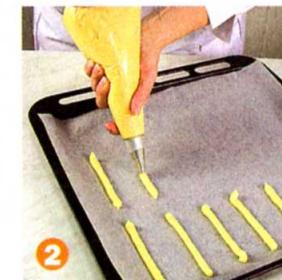
Вода – 1,5 стакана, сливочное масло – 150 г, пшеничная мука – 1,5 стакана, яйцо – 6 шт., измельченные грецкие орехи – 1 ст. л., сметана – 200 г, сахар по вкусу, сахарная пудра для посыпки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. На средний огонь поставьте воду, добавьте сливочное масло и все вскипятите. Затем постепенно всыпьте муку, перемешайте и остудите. В полученную массу по одному введите яйца и все тщательно взбейте.



2. Тесто выкладывайте на промасленный противень ложкой или при помощи кондитерского шприца в виде одинаковых полосок. Выпекайте в духовке до готовности.



Для приготовления крема сметану смешайте с сахаром. Немного взбейте миксером.



3. Испеченные «бревнышки» аккуратно обмакивайте в крем и складывайте домиком, насколько хватит фантазии. Сверху посыпьте домик орешками и сахарной пудрой. Вместо грецких орехов вы можете взять фундук или миндаль.

КСТАТИ:

Пряничная избушка

Маргарин – 100 г, патока – 200 г, мед – 300 г, мука – 500 г, миндаль – 100 г, корица – 1/2 ч. л., сода (гашеная) – 1 ч. л., имбирь – 50 г, цедра апельсина – 50 г, глазурь, посыпка.

В кастрюлю положить маргарин, патоку, мед (250 г) и соду. Поставить на медленный огонь и растопить. Добавить измельченные орехи, пряности и нарезанную цедру. Из теста вырезать 6 квадратов, выпекать 7 мин. при 200°. Собрать домик, склеив детали медом. Украсить глазурью и посыпкой.

Имбирные зверушки

Сахар – 200 г, маргарин – 100 г, яйцо – 2 шт., мука – 500 г, разрыхлитель – 1 ч. л., смесь пряностей (корица, гвоздика, имбирь, кардамон), кипяток – 150 мл.

На медленном огне карамелизировать 100 г сахара, влить кипяток, добавить оставшийся сахар, растворить. Ввести остальные ингредиенты, замесить тесто и убрать его в холодильник на 10–12 ч. Вырезать фигурки. Выпекать 7 мин. при 180°.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
1ч. 30 мин. +
растяжка

Рождественский штоллен

ЧТО НУЖНО:

Изюм – 150 г, смесь нарезанной цитрусовой цедры – 75 г, нарезанные орехи – 150 г, ром – 4 ст. л., молоко – 100 мл, сахар – 50 г, сухие дрожжи – 1 пакетик (11 г), мука – 450 г, сливочное масло – 250 г, сырой желток – 5 шт., ванильная эссенция – 2 капли, тертая цедра 1 лимона, сахарная пудра – 100 г, соль – 1/2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Поместить изюм, смесь цедры, орехи и ром в миску. Перемешать, накрыть пленкой, проткнуть пленку и готовить в микроволновке 5 мин.

2. Соединить молоко, сахар, дрожжи и 5 ст. л. муки. Накрыть и оставить в тепле на 20 мин.

3. Добавить муку, масло (120 г) и желтки в молоко, замесить. Добавить фрукты, ваниль, цедру

лимина и соль. Вернуть тесто в миску, накрыть полотенцем и поставить в тепло на 2 ч.

4. Достать тесто из миски, раскатать. Загнуть тесто с одной стороны так, чтобы оно заходило за середину. Положить на противень, выстеленный пергаментом. Через 30 мин. выпечь (1 ч.), периодически смазывая штоллен маслом и посыпая сахарной пудрой.



калорийность
высокая
количество порций
2
время приготовления
30 мин.

Печенье «Сказка»

ЧТО НУЖНО:

Сливочное масло – 100 г, сахар – 150 г, яйцо – 2 шт., растворимый кофе – 30 г, кофе в зернах – 40 г, мука – 200 г, сода, греческие орехи – 100 г, кокосовая стружка – 100 г, кунжутные семечки, растительное масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Размягченное сливочное масло разотрите с

сахаром и яйцом добела. Добавьте растворимый кофе и измельченные ядра греческих орехов. Положите гашенную уксусом соду. Затем всыпьте муку и замесите тесто.

2. Раскатайте из него шарики, уложите их на противень, смазанный растительным маслом, и выпекайте 10-15 мин. при 220°.

3. После того как печенье будет готово, смажьте каждый шарик расто-

пленным сливочным маслом и посыпьте кунжутными семечками. Сверху, пока печенье еще не остыло, аккуратно вдавите по зернышку кофе.

НАШ СОВЕТ:

Вместо уксуса соду можно погасить лимонным соком. Для этого выжимать сок из лимона надо непосредственно в ложку с содой.



Десерт с апельсиновым желе

ЧТО НУЖНО:

Сыр маскарпоне – 400 г, апельсин – 1 шт., густые сливки – 200 г, сахарная пудра – 1 ст. л., апельсиновый сок – 400 мл, апельсиновый ликер – 1 ст. л., желатин – 15 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Желатин замочить в воде до набухания кручинок, затем распустить на водяной бане.

Апельсиновый сок соединить с ликером и распущенном желатином, перемешать.

2. Разлить в стаканы или фужеры, охладить до застудневания.

3. Маскарпоне и сливки соединить. Добавить сахарную пудру и взбить в миксере.

4. Перед подачей маскарпоне уложить с помощью кондитерского мешка на желе, посы-

пать тертым шоколадом (или оформить фигурками из шоколада), тертой апельсиновой цедрой и ломтиками апельсина.

КСТАТИ:

Десерт можно посыпать сахарной пудрой или украсить шоколадными шариками. Вместо апельсина можно использовать мандарин или лимон.



Мороженое с шоколадным соусом

ЧТО НУЖНО:

Мороженое – 3 шарика. Для соуса 1: молоко – 1/4 стакана, сироп – 1 ст. л., арахисовое масло – 2 ст. л.

Для соуса 2: какао-порошок – 1 ст. л., сахар – 2 ст. л., сгущенное молоко – 100 г, коньяк – 1 ч. л., мускатный орех – 1 щепотка.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для приготовления первого варианта соуса

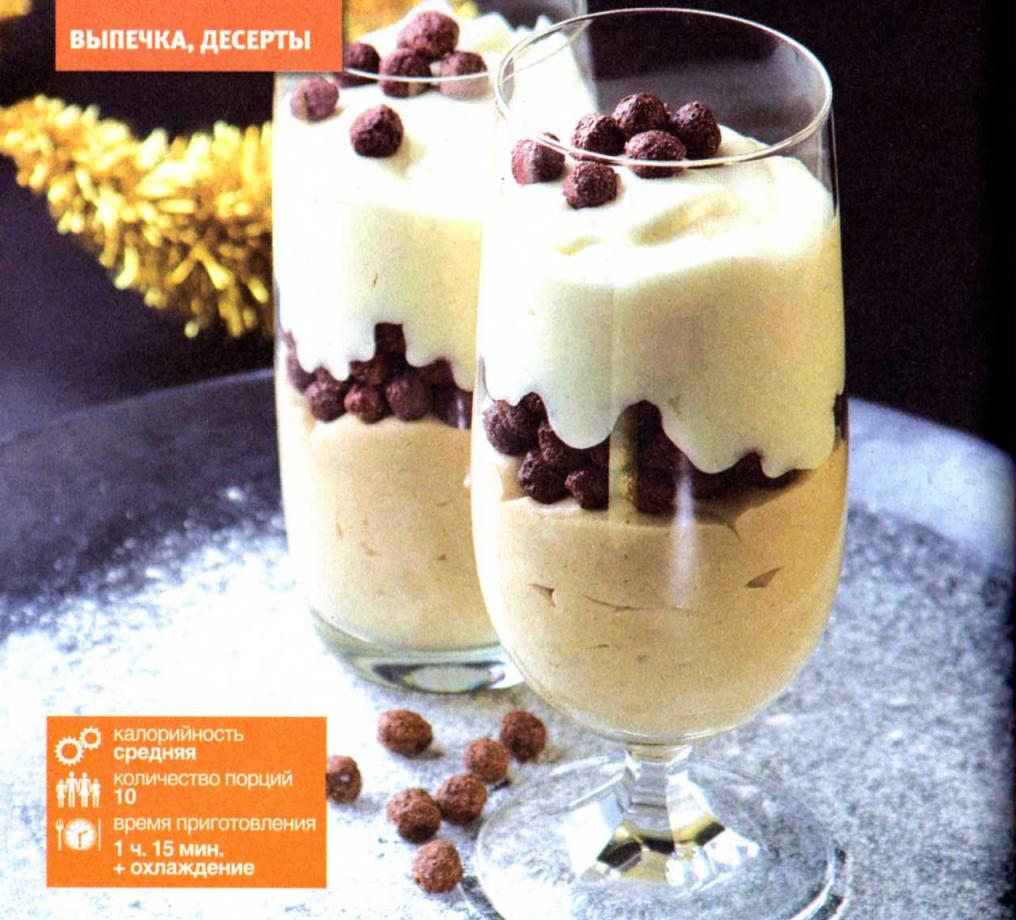
смешайте холодное молоко, сироп и арахисовое масло. Взбейте все блендером на средней скорости.

2. Для второго варианта соуса смешайте какао-порошок с сахаром, добавьте сгущенку, соединенную с кипятком (1/4 стакана). Помешивая, доведите соус на медленном огне до кипения, влейте коньяк, добавьте мускатный орех. Варите,

периодически помешивая, 4–5 мин. Приготовленный соус процедите и немного остудите.

3. Мороженое выложите в креманки.

4. Полейте мороженое приготовленным соусом. Оформите кусочками белого и темного шоколада. По желанию можете полить мороженое растопленным шоколадом или посыпать молотыми греческими орешками.



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

Десерт кофейно-сливочный

ЧТО НУЖНО:

Сливки (33-35%) – 450 мл, молоко – 200 мл, холодный кофе (3 ч. л. на 200 мл воды) – 200 мл, сахар – 250 г, желатин – 25 г, шоколадные шарики (сухие завтраки) для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Желатин замочить в 200 мл холодной кипяченой воды на 1 ч. Затем желатин довести до

кипения, но не кипятить. Остудить.

2. Сливки взбить с сахаром. Добавить желатин, хорошо перемешать. Ввести половину сливок с желатином в молоко, тщательно перемешать.

3. Оставшиеся сливки с желатином добавить в кофе.

4. Выложить кофейно-сливочную смесь в креманки примерно до половины. Поставить в

холодильник для охлаждения.

После того как кофейная масса загустеет, положить на нее шоколадные шарики. На шарики выложить сливочную массу. Поставить в холодильник на 1-2 ч. Сверху можно выложить еще немного шариков.

Готовый десерт можно посыпать кокосовой стружкой или сахарной пудрой.



калорийность
высокая
количество порций
8
время приготовления
1 ч. 40 мин.
+ охлаждение

Крем ванильный

ЧТО НУЖНО:

Сметана густая – 500 г, молоко – 400 мл, сахар – 250 г, сырой яичный желток – 3 шт., ванильный сахар по вкусу, желатин – 25 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Желатин замочить в 150 мл холодной кипяченой воды и оставить для набухания на 1 ч. Желтки растереть с сахаром.

2. Добавить теплое молоко, перемешать.

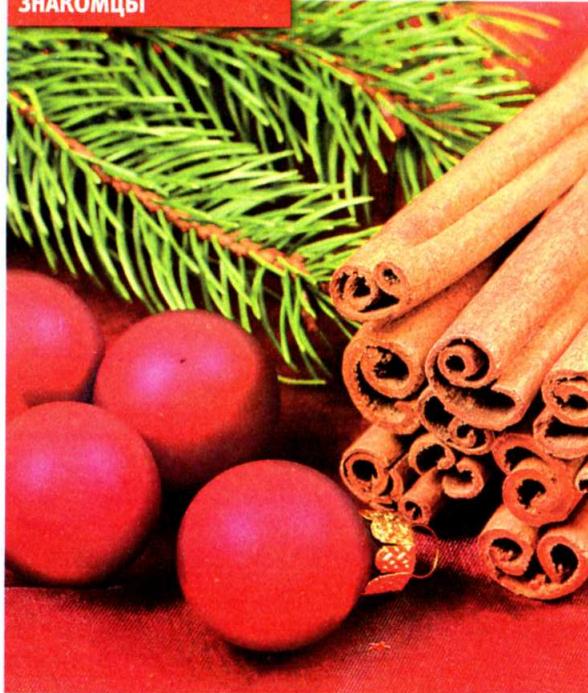
3. Поставить массу на водяную баню и нагревать, пока масса не начнет густеть (около 30 мин.).

4. Затем добавить желатин и ванильный сахар, нагревать до тех пор, пока желатин не растворится. Массу снять с огня, немножко охладить, смешать со сметаной. Массу разлить в кре-

манки (или любые подходящие формочки), поставить в холодильник на 3-4 ч.

ВОЗМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Охлажденный крем вы можете оригинально украсить: распустите на водяной бане плитку темного шоколада, окуните туда вилку и нанесите ею узоры на поверхность десерта.



Аромат Рождества

За тонкий теплый аромат, необычайный вкус и целебные свойства корицу с древних времен ценили так высоко, что давали за 1 кг пряности до 1 кг золота. Доступна она была лишь тем, кто имел деньги и власть. А торговцы умудрялись сколотить целое состояние на перепродаже этой уникальной пряности. Именно по причине исключительной дороговизны продукта даже состоятельные люди могли позволить себе блюда с корицей только в Рождество. Сегодня корица стала несравненно доступнее, но ее свойства по-прежнему очень высоко ценятся и широко применяются в кулинарии, медицине и парфюмерии. И, конечно, аромат корицы непременно ассоциируется со светлым зимним праздником.

Сквозь тысячелетия

Первые упоминания о корице были найдены в китайских письменных источниках, датирован-

ных 2800 г. до н. э. (по другим данным – около 5 тыс. лет до н. э.). Известно, что египетские фараоны использовали эту

пряность в кулинарии, медицине и при совершении магических обрядов. В Римской империи корицу также считали священной – император Нерон, когда ему нужно было умилостивить богов и принести жертву во искупление совершенного греха, сжег годовой запас пряности.

В Средние века главными поставщиками корицы в Европу были венецианские купцы. Они приобретали ее в Александрии, куда, в свою очередь, пряность приходила караванами из Индии. Это был длинный и опасный путь, поэтому европейцы вынуждены были платить за корицу огромные деньги. Такая ситуация продолжалась вплоть до XVI века, пока португальцы не открыли остров Цейлон и не узнали, как получают ароматную специю. Но дешеветь корица стала только в XVII веке, когда выбившие португальцев голландцы не начали культивировать на Цейлоне коричные деревья.

Федот, да не тот...

По сей день корица с острова Шри-Ланка (как с 1972 г. стал называться Цейлон) считается самой ценной. Ее называют **цейлонской, или благородной корицей**. От других видов она отличается сладковато-жгучим вкусом, тонким нежным ароматом

и хрупкостью. Делают ее из внутреннего слоя коры коричных деревьев. Для этого дерево выращивают 2 года, затем срезают ствол под корень, после чего образуются новые побеги, кора которых является сырьем для пряности. Снимают ее обычно в сезон дождей, когда она становится мягкой и податливой. Внешний слой убирают, а нижний, желтоватого или светлокоричневого цвета, высушивают. После сушки кора сворачивается в трубочку, и ее разрезают на палочки или измельчают.

Китайская корица, или кассия, растет в Южном Китае. Для ее приготовления используется кора целиком, поэтому на вид она плотнее, а вкус имеет более терпкий. Как утверждают некоторые специалисты, именно кассия, а не цейлонская корица представлена обычно в наших российских магазинах. Если вы хотите проверить, что именно вы приобрели, специалисты советуют провести очень простой тест. Капните на пряность йод и посмотрите, какой цвет она приобретет. Если чуть синеватый – вы купили цейлонскую корицу. Если же специя станет темно-синей – перед вами кассия.

Малабарская корица, или кассия-вера, появив-

лась в Индии. Она отличается от предыдущих видов еще более резким вкусом и насыщенным коричневым цветом.

Некоторые специалисты выделяют еще один вид корицы, который выращивается на Молуккских островах, – **циннамон**. Эта специя обладает выраженным ароматом и острым вкусом.

Волшебная добавка

Тонкий вкус корицы, как по мановению волшебной палочки, превращает обычное блюдо в нечто изысканное.

Запеченные груши с корицей и орехами

4 груши, 1 стакан грецких орехов, 70-100 г творога, 2-3 ст. л. сахара, корица по вкусу.

Груши разрезать пополам, освободить от сердцевинки. Орехи измельчить, перемешать с творогом, сахаром и корицей. Выложить массу в половинки груш, поместить в форму, запечь при 180°.



Кофе, булочки, каши, запеченные фрукты, молочные муссы приобретают с этой пряностью теплую, сладковатую нотку и необыкновенный аромат.

Однако не стоит думать, что корицу кладут только в сладкие блюда. Она станет прекрасным дополнением, если вы добавите ее в плов с бараниной, в любой соус к мясу, приправите ею запеченного ягненка с баклажанами или даже используйте при мариновании помидоров или огурцов.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
20 мин. + варка

Салат с курочкой и капустой

ЧТО НУЖНО:

Куриное филе – 0,5 кг, квашеная капуста – 0,5 кг, морковь – 2-3 шт., гранат – 1/2 шт., растительное масло – 5-6 ст. л., грецкие орехи – 100 г, тмин и соль по вкусу, укроп.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Куриное филе отварить, остудить и нарезать наискось волокон на тонкие кусочки.
2. Сырую морковь мелко натереть, посолить по вкусу, добавить 2 ст. л. растительного масла и смешать с кусочками мяса.

КСТАТИ:

Для любителей остренъкого: добавьте в салат немного яблочного уксуса.

Мясо под шубкой

ЧТО НУЖНО:

Отварная свинина – 200-300 г, капуста – 300 г, морковь – 1-2 шт., сельдерей – 1 шт., майонез – 150 г, сметана – 1 ст. л., сахар – 2 ч. л., лимонный сок – 1 ч. л., соль по вкусу, немного сушёной петрушкой и чёрного молотого перца.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Свинину нарежьте кусочками и положите на дно салатника.
2. В отдельную миску поместите нацинкованную капусту, тертую морковку и нарубленный сельдерей. Посолите, посыпьте сахаром, тщательно перемешайте.
3. Смешайте майонез, сметану, петрушку, перец, соль, 1 ч. л. лимонного сока, залейте этой заправкой овощи и выложите поверх мяса.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
25 мин.

Капуста по-гречески

ЧТО НУЖНО:

Капуста белокочанная – 500 г, жир бараний – 2 ст. л., горошек зелёный консервированный – 1/2 стакана, сладкий перец – 1 шт., колбаска копченая – 100 г, чеснок рубленый – 2 ч. л., салатные листья, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Капусту нацинкуйте, чеснок пропустите через пресс, перец и колбасу нарежьте тонкой соломкой.
2. Обжарьте все до готовности в сковороде с жиром.
3. При подаче выложите на листья салата. Капусту по желанию можно заправить чёрным молотым перцем и сбрызнуть лимонным соком или оливковым маслом.



калорийность
низкая
количество порций
2
время приготовления
35 мин.



Салат из овощей со сметаной

ЧТО НУЖНО:

Морковь – 150 г, капуста белокочанная – 100 г, корень сельдерея – 50 г, листья зеленого салата – 50 г, помидор – 4 шт., огурец – 2 шт., сметана – 200 г, уксус (3%) – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л., соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Морковь, капусту и корень сельдерея нацинкуйте соломкой.
2. Листья салата нарежьте соломкой.
3. Соедините подготовленные овощи, заправьте уксусом, смешанным с со-

лью и сахаром, перемешайте и выдержите 5 мин. на холоде.

4. Перед подачей заправьте салат сметаной, перемешайте, посыпьте рубленой зеленью. Оформите нарезанными дольками помидорами и ломтиками огурцов.

НАШ СОВЕТ:

Перед тем как добавлять нацинкованную капусту в салат, ее необходимо хорошо размять руками, после чего оставить при комнатной температуре на 15 мин. Так блюдо будет сочнее.

калорийность
низкая
количество порций
2
время приготовления
25 мин.

Салат «Дивный»

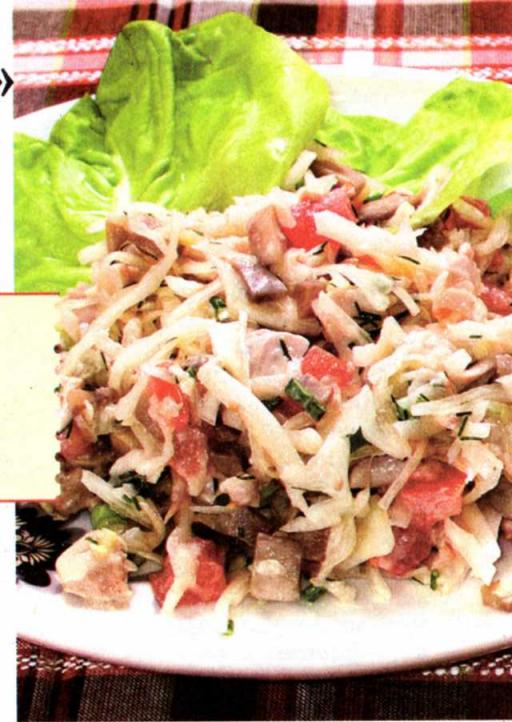
калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
20 мин.

ЧТО НУЖНО:

Телятина вареная – 200 г, капуста белокочанная – 1/4 крупного кочана, болгарский перец сладкий – 1 шт., помидор – 2–3 шт., майонез – 200 г, зеленый лук, укроп, листья салата.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Телятину нарезать кубиками, капусту нашинковать.
2. Помидоры и перец нарезать кубиками. Укроп и лук нарубить.
3. Все смешать, заправить майонезом и выложить на листья салата.



Салат с квашеной капустой

калорийность
низкая
количество порций
5
время приготовления
30 мин.

ЧТО НУЖНО:

Квашеная капуста – 200 г, помидор – 4 шт., репчатый лук – 1 головка, чеснок – 2 зубчика, растительное масло – 3 ст. л., сахар, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Помидоры нарежьте ломтиками. Чеснок нарубите, лук нарежьте кольцами.
2. Капусту мелко нарубите, посыпьте сахаром и уложите ровным слоем в салатник.
3. На капусту выложите помидоры, затем чеснок и кольца лука.
4. Салат посолите, полейте маслом и посыпьте рубленой зеленью. При подаче оформите салат кружочками помидоров и зеленью.



Мультиварка: одна за всех!

Принято считать, что бытовая техника – не лучший вариант подарка: слишком обыдно и просто, никакой романтики. Но, к примеру, мультиварка в виде новогоднего презента может поспорить с этим утверждением. Ведь она – не просто кухонный агрегат, а незаменимый помощник в воплощении ваших кулинарных фантазий: варит, печет, тушит, готовит на пару... А с умом подобранный техника прослужит в этом качестве долгие годы.

Как это работает?

Мультиварку можно назвать этакой «электронной кастрюлей» похожа и формой, и назначением. Внутри «кастрюли» находится съемная чаша. Накрывается она крышкой, соединенной с корпусом, что позволяет полностью герметизировать продукты во время готовки. Герметичность мультиварки не позволяет жидкости закипать, и продукты не подвергаются механическому повреждению. Управление осуществляется при помощи панели кнопок или сенсорного дисплея,



а информация отображается на электронном дисплее.

Преимущество «электронной кастрюли» перед обычной в том, что по вашему выбору она может выполнять различные способы обработки продуктов. Этим и обусловлена приставка «мульти»: один аппарат может и готовить пищу на пару, и тушить, и выпекать. Замена и плите, и духовке, и пароварке! К тому же пища, приготовленная в мультиварке, идеально подходит для детского и диетического меню, так как мак-

симально сохраняет витамины и питательные вещества. Дело в том, что крышка, герметично примыкающая к корпусу, не дает выходить пару, унося с собой часть влаги вместе со вкусом и ароматом продуктов.

При использовании разделительной перегородки мультиварка позволяет готовить сразу несколько блюд одновременно. Благодаря полной изоляции их запахи не смешиваются, а время приготовления комплексного обеда или ужина существенно сокращается.

Смотри, не перепутай!

Пароварка, сковородка, мультиварка, рисоварка... Даже по названиям легко спутать эти приборы. В чем же их функциональное различие?

Рисоварка – в некотором роде предшественница мультиварки. Рисоварка пришла к нам из стран Востока и Азии, где рис является одним из основных продуктов питания. Мультиварка переняла у этого прибора главную функцию – щадящее приготовление продукта без потери питательных свойств. Современные рисоварки могут быть дополнены опциями сковородки, пароварки, хлебопечки.

Функциональность – вот главная отличительная черта мультиварки. Кроме приготовления на пару, как это делает пароварка, мультиварка может обрабатывать продукты еще несколькими способами, о которых мы писали выше. Кроме того, готовить в ней удобнее: не нужны дополнительные емкости для жидких продуктов – их можно вылить прямо в чашу мультиварки.

Сковородка – более близкий родственник, но принципиальное различие все же есть. В сковородке продукты находятся под давлением, что и позволяет сократить время приготовления пищи. Мультиварка такой

опцией похвастаться не может. Поэтому выбор – скорость или функциональность? – остается за вами. Хотя терзаться сомнениями вовсе не обязательно: ассортимент мультиварок-сковородок, сочетающих в себе лучшие свойства того и другого прибора, достаточно широк.

Отметим преимущество мультиварки перед духовой – способность сохранять тепло на длительное время (духовки редко бывают настолько герметичны). Мультиварка порадует пышным омлетом или запеканкой, ароматным домашним хлебом. Единственное ограничение – объемы: едва ли с ее помощью можно получить целый противень пирожков за раз.

Какая лучше?

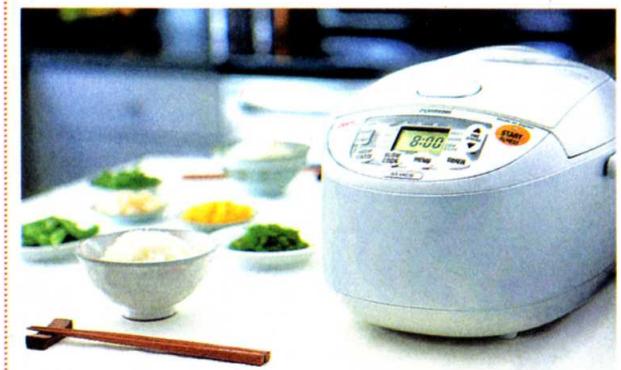
Первый и главный параметр при выборе мультиварки – внутренний объем. В среднем он варьируется от 2,5 до 6 л

и зависит, конечно, от того, будете ли вы готовить на одного-двух человек или на большую семью.

Внутреннее покрытие мультиварок, как правило, антипригарное. Оно достаточно прочно и удобно для мытья, но убедитесь, чтобы покрытие было ровным, без вздутий и сколов.

Лучше, если корпус мультиварки будет металлическим. Пусть он при готовке нагревается сильнее, чем, к примеру, пластик, но металлические мультиварки (обычно из нержавейки) – самые долговечные.

Средняя мощность мультиварок колеблется в диапазоне 600-800 Вт. Естественно, что более мощный прибор будет выполнять все процессы быстрее, но может навредить вашему бюджету или создать проблемы в домашней электросети. Для использования мультиварки в быту мощности около 670 Вт будет вполне достаточно.



Малиновый коктейль

ЧТО НУЖНО:

Сахар – 3 ст. л., мороженое – 200 г, молоко – 500 мл, малина (мороженая) – 200 г, лимонный сок.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Малину вскипятить с сахаром, протереть через сито и охладить.
2. Добавить молоко и мороженое, взбить.
3. Коктейль разлить по бокалам. Края бокалов предварительно обмакнуть в лимонный сок и затем в сахар.

калорийность средняя
количество порций 10
время приготовления 15 мин.

Коктейль «Вечер»

ЧТО НУЖНО:

Яйцо – 1 шт., сахар ванильный – 10 г, коньяк – 90 мл, ананас – 1 ломтик, лед – 1/2 стакана, шампанское по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйцо, коньяк и ванильный сахар вместе со льдом взбейте блендером и разлейте в бокалы.
2. В каждый бокал добавьте немного охлажденного шампанского. И последняя приятная нота – положите в бокалы по кусочку ананаса.

калорийность средняя
количество порций 2
время приготовления 10 мин.



Коктейль «Сьюзи»

ЧТО НУЖНО:

300 мл текилы, 150 мл апельсинового ликера Cointreau, 300 мл сока лайма, 2 яичных желтка (по желанию).

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Текилу, сок лайма и «Куантро» налейте в шейкер, наполовину заполненный кубами льда.
2. Несколько раз энергично встряхните. Перелейте в бокал, края которого украсьте солью. Украсьте коктейль долькой лайма или лимона.

калорийность средняя
количество порций 4
время приготовления 15 мин.



Коктейль «Сударь»

ЧТО НУЖНО:

20 мл шотландского виски, 20 мл темного рома, 20 мл ликера Drambuie, 20 мл ликера Cherry Brandy, лимон для украшения, лед.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Все ингредиенты влейте в заранее охлажденный шейкер. Несколько раз энергично встряхните.
2. Содержимое шейкера аккуратно перелейте в бокал для коктейлей.
3. Добавьте кубики льда. Украсьте коктейль ломтиками лимона.

калорийность средняя
количество порций 1
время приготовления 15 мин.



Коктейль «Зимний»

ЧТО НУЖНО:

1,5 стакана сахара,
1 пакетик ванилина,
3 ч. л. растворимого кофе,
2 банки концентрированного молока, 0,5 л водки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Смешайте сахар, ванилин и кофе, добавьте молоко и поставьте эту смесь на огонь. Не забывая помешивать, вскипятите.
- Снимите смесь с огня и остудите. После того как она остынет, влейте водку. Процедите напиток и разлейте по бокалам.

калорийность средняя
количество порций 6
время приготовления 20 мин.



Чайный крюшон с шампанским

ЧТО НУЖНО:

Чай – 1 л, шампанское – 700 мл, апельсин – 2 шт., сахар – 1/2 стакана, коньяк (ром) – 50 мл.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Апельсины нарежьте тонкими ломтиками, положите в бокалы, посыпьте сахаром, оставьте на 20 мин.
- Затем влейте коньяк или ром, чай, а перед самой подачей – шампанское. Украсьте кружочком апельсина.

калорийность средняя
количество порций 4
время приготовления 25 мин.



Новогодний коблер

ЧТО НУЖНО:

50 г фруктов и ягод,
60 мл шампанского,
40 мл вишневого ликера,
2 ч. л. коньяка, 2 ч. л. лимонного сока, кубики льда.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- В высокий бокал положите лед (примерно на 2/3).
- Добавьте измельченные фрукты и ягоды, влейте шампанское, вишневый ликер, коньяк и лимонный сок. Все тщательно перемешайте. Подавайте с коктейльной трубкой.

калорийность средняя
количество порций 1
время приготовления 10 мин.



Коктейль «Фейерверк»

ЧТО НУЖНО:

100 мл перцовки, 120 мл томатного сока, сок 1/2 лимона или лайма, соус ворчестершир, соус табаско, соль, черный молотый перец по вкусу, лед.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Возьмите бокал для мартини. Влейте в него перцовку, томатный сок, выжмите сок. Перемешайте.
- Добавьте оба соуса. Все попречите, посолите. Еще раз тщательно перемешайте. Положите лед.

калорийность средняя
количество порций 1
время приготовления 15 мин.





Илья НИКИТИН,
врач-диетолог

✉ Сейчас много говорят о белковой диете – якобы она творит чудеса. Она на самом деле настолько действенная? И есть ли противопоказания?

Марина С.,
г. Сыктывкар

Суть белковой диеты для похудения в том, чтобы исключить из рациона пищу, содержащую легкоусвояемые углеводы и жиры, заменив их на продукты, содержащие большое количество белков, что позволяет ощутить сытость при значительно меньшем объеме потребляемой пищи и, кроме того, приводит к кетозу –



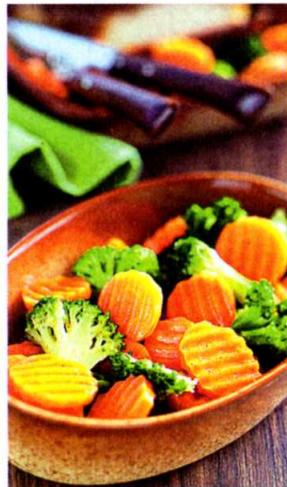
высвобождению энергии из подкожной жировой ткани и, таким образом, к снижению веса. Однако чисто белковая пища может привести к протеиновой интоксикации – наш организм устроен так, что может усваивать продукты только в определенной совокупности белков, жиров и углеводов. При нарушении баланса возникают серьезные нарушения пищеварения. Поэтому диета должна быть сбалансирована. Помимо собственно белковых продуктов (яйца, морепродукты, нежирная рыба, творог, телятина и куриная грудка) допускаются крупы с высоким содержанием протеина (овсянка, гречка, пшено, рис) и некрахмалистые овощи (огурцы, кабачки). Разрешаются также несладкие фрукты, обезжиренные кисломолочные продукты и чай. Все продукты должны быть либо отварными, либо приготовленными на пару, с минимальным количеством соли и без пряностей – последние возбуждают аппетит. Общий калораж диеты должен быть снижен минимум на

треть от обычного. Реально эффективна белковая диета в сочетании с силовыми тренировками, ибо они способствуют укреплению мышц и снижению калорий. Противопоказаниями являются отклонения в работе почек, печени, сердца, поэтому, прежде чем садиться на диету, необходимо пройти полное медицинское обследование. Наконец, беременность на любом сроке является абсолютным противопоказанием к белковой диете.

✉ Сколько надо пить чистой воды в день? Слышала разные мнения. По телевизору недавно один врач сказал – минимум 2,5 л. А я слышала, что избыток жидкости плохо влияет на сердце и почки. Кто прав?

Юлия ПЕТРОВА,
г. Нижний Новгород

За сутки здоровый активный человек выделяет в среднем 3-3,5 л жидкости: около 2 л – через почки, остальное – с потом и дыханием. Соответственно, такой же объем он должен получать, в противном случае наступит обезвоживание, нарушится электролитный баланс и первыми органами-мишениями окажутся как раз почки и сердце. Вместе с тем, отнюдь не все положенное количество воды употребляется



перегрузить сердце или почки, достаточно просто прислушаться к своему организму: хочется пить – пейте, нет – и не надо!

✉ У меня забавная проблема: хочу, чтобы у меня похудело только лицо. С подросткового возраста мечтала пополнеть – была жутко тощей. С годами мечта исполнилась, в течение десяти лет я поправилась на десять килограммов, фигурой очень довольна, но вот лицо! У меня теперь пухлые щеки и второй подбородок! Как быть?

Ирина К.,
г. Краснодар

Проблема достаточно сложная, и без знания всех деталей сложно сказать по этому поводу что-то конкретное. Во всяком случае, начинать разбираться в проблеме нужно со следующего:

1. Необходимо рассчитать индекс массы тела (ИМТ). ИМТ можно вычислить, разделив вес (в

килограммах) на рост (в метрах) в квадрате. Например: при весе 60 кг и росте 168 см ИМТ = 60 : (1,68 x 1,68) = 21,528.

В норме он должен составлять от 18,5 до 25. Если значение выше – значит, это проблема не лица, а всего организма, и нужно позаботиться о том, чтобы привести свое тело в надлежащее состояние.

2. Провести сравнительный анализ своего лица с лицами родителей, какими они были примерно в таком же возрасте, а затем отследить изменения в их лицах с годами – возможно, все дело в генетике, и с ней ничего не поделаешь, остается только смириться.

3. Проконсультироваться с косметологом – возможно, проблему удастся решить с помощью серии специальных массажей и других физиопроцедур для лица.

4. Независимо от того, есть или нет избыток веса, на некоторое время – скажем, на 1-1,5 месяца, – сесть на щадящую разгрузочную диету.



ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА:

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

Паштет «Новогодний»	1
Салат «Маргарет»	2
Салат с кальмарами	3
Рыбные рулетики	4
Рыбка заливная	5
Закуска «Чудо»	6
Салат с морепродуктами	8-9
Салат с лососем	10
Салат из помидоров с ветчиной	11

Звездное меню 12-13

СУПЫ

Крем-суп с грибным муссом	14-15
Борщ с черносливом	16
Пикантный суп с гренками	17

Вопросы шеф-повару 18-19

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Мясные и овощные

Фаршированное куриное филе	20
Индейка «Праздничная»	21
Рулет «Сытный»	22
Мясо, запеченное с киви	23
Овощное рагу с грибами	24
Свинина запеченная	25
Мясо по-домашнему	26-27

Рецепты красоты 28-29

Утка фаршированная	30
Свинина с соусом	31

Рыбные блюда

Карп «Волшебный вкус»	32-33
-----------------------	-------

Рыба в овощной «шубке»	34
Рыба «Княжеская»	35

Питание и здоровье 36-37

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Печенье «Звезды»	38
Печенье «Снегопад»	39
Сладкий домик	40-41
Рождественский штоллен	42
Печенье «Сказка»	43
Десерт с апельсиновым желе	44
Мороженое с шоколадным соусом	45
Десерт кофейно-сливочный	46
Крем ванильный	47

Незнакомые знакомцы 48-49

БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ

Салат с курочкой и капустой	50
Мясо под шубкой	51
Капуста по-гречески	51
Салат из овощей со сметаной	52
Салат «Дивный»	53
Салат с квашеной капустой	53

Наша экспертиза 54-55

НАПИТКИ

Малиновый коктейль	56
Коктейль «Вечер»	56
Коктейль «Сьюзи»	57
Коктейль «Сударь»	57
Коктейль «Зимний»	58
Чайный крюшон с шампанским	58
Новогодний коблер	59
Коктейль «Фейерверк»	59

Вопросы диетологу 60-61



ОТВЕТ НА СКАНВОРД,
ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62

C	A	N	J	O	T	K	E	T	A
Y	U	S	O	K	P	O	K		
H	C	O	K	3	E	P	O		
O	A	O	B	A	B	O	K		
T	A	I	M	E	P	M			
A	F	C	P	I	N				
C	E	H	K	A	N	H			
A	N	I	K	A	P	E			
P	O	P	T	K	N	H			
E	P	N	I	O	O				
I	A	T	O	N	I				
A	B	R	U	A					
A	C	O	C	T	A				
K									