

КУЛИНАРНЫЙ практикум

№ 1 январь 2013

69 РЕЦЕПТОВ

- ♦ Салат с курицей и ананасом
- ♦ Рыба, запеченная со сливками
- ♦ Сладкие морковные трюфели и многое другое

БАРАНИНА для будней и праздников

вокруг света

НОВОГОДНИЕ БЛЮДА СО ВСЕГО МИРА

блюдо с историей

КУРОЧКА от мадам Помпадур

послепраздничное меню

ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ РАЗГРУЗКИ



кулинарный
ГОРОСКОП
НА 2013 ГОД

13001

9 771818421004

ТОДЖИРО
чистое совершенство



ЯПОНСКИЕ
КУХОННЫЕ НОЖИ



Магазины в Москве:

- ⊗ Сокол, Волоколамское шоссе, 13
- ⊗ Шоссе Энтузиастов, шоссе Энтузиастов, 48/1
- ⊗ Университет,⊗ Ленинский Проспект,⊗ Академическая, Ленинский пр-т, 61/1
- ⊗ Тульская или⊗ Нагатинская, Варшавское шоссе, 2
- ⊗ Дорогомиловская или⊗ Тульская, Люсиновская, 68
- ⊗ Киевская, Большая Дорогомиловская, 11
- ⊗ Красные ворота или⊗ Сухаревская, Садовая-Спасская, 12/23, стр. 2

Интернет магазин: www.tojiro.ru

(495) 646-64-94
8-800-100-00-14
бесплатная линия для
всех регионов России



Тартар из малосольного лосося

■ 400 г филе лосося с кожей ■ 1 ст. ложка водки ■ 1 пучок укропа ■ 0,5 ст. ложки соли ■ 0,5 ст. ложки сахара
ДЛЯ ПОДАЧИ: ■ 2 головки лука-шалота + лук для украшения ■ 1 ст. ложка масла кунжутного ■ 1 ч. ложка корня имбиря тертого ■ сок 0,5 лимона ■ 1 ст. ложка кунжута обжаренного ■ шнитт-лук ■ цедра лимона и лайма ■ перец болгарский ■ перец черный молотый ■ соль

1 Филе натрите водкой (с той стороны, где нет кожи). Затем разрежьте на 2 равные части.

2 Укроп мелко порубите, смешайте с солью и сахаром. Ровным слоем выложите укроп на половинку филе (на сторону без кожи), накройте второй половинкой (кожей вверх), заверните в пакет, положите в миску и придавите не очень тяжелым грузом.

3 Оставьте рыбку на 2 часа при комнатной температуре. Затем уберите в холодильник на 1–2 дня.

4 При подаче стряхните с рыбы укроп, протрите бумажным полотенцем и нарежьте маленькими кубиками. Соедините рыбу с маслом, имбирем, лимонным соком и измельченным в блендере шалотом. По желанию посолите и поперчите. Аккуратно перемешайте.

5 Подготовленную рыбку разложите по формочкам и поставьте в холодильник на 30 минут. Затем переверните формочки на блюдо. Украсьте тартар кольцами лука-шалота и перца, цедрой лимона и лайма и перьями шнитт-лука. Посыпьте кунжутом.



Главный редактор
Елена КОЖУШКО

Надо верить!

На наших страничках в социальных сетях публикуется масса интересной информации. И особой популярностью пользуется рубрика с высказываниями знаменитостей. Из недавних – цитата из интервью с актрисой Кейт Уинслет: «Лично я никогда не стремилась стать знаменитой. Я всегда была полной – когда мне было 15, я весила 90 кг! И не знала ни одной толстой актрисы, которая бы прославилась. Я искренне не видела себя на красивых ковровых дорожках. Но я работала – и вот вы видите меня в красивом платье на той самой дорожке. Нужно только обязательно верить, что все возможно!»

Эта фраза особенно актуальна в начале года, когда наша вера в чудеса просто зашкаливает. Поэтому давайте настраиваться, что в 2013 году все задуманное станет возможным! Все хорошо будет в семье и на работе (берите пример с наших звездных героев – с. 8), вы похудеете до идеального веса (рецепты легких блюд смотрите на с. 36), найдете себе новое увлечение (например, освоите карвинг – с. 28), съездите в отпуск (скажем, в Корею – с. 68) и будете везде побеждать (начните с нашего конкурса читательских рецептов на с. 62). Мы верим в вас!

Напоминаю, наши странички в Интернете:
www.odnoklassniki.ru/group/54143505072128
www.k-praktikum.livejournal.com
www.vk.com/k_praktikum
www.facebook.com/kpraktikum



БЛЮДО
СОБЛЮДКИ

СОДЕРЖАНИЕ

ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ

ТЕНДЕНЦИИ

Новогоднее настроение 4

Новинки посуды, которые украсят праздничный стол и станут отличными новогодними подарками родственникам и друзьям

Топ-5 кухонных аксессуаров 7

Представляем вашему вниманию хит-парад оригинальных и функциональных принадлежностей для кухни

ГОТОВИМ СО ЗВЕЗДОЙ

Юлия Рудина и Алексей

Федъкин: «Новый год

очень семейный праздник» 8

Актерская семья рассказывает о своих кулинарных традициях и делится планами на новогоднюю ночь

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Лактоза: с ней или без нее 14

Что делать при непереносимости молочного сахара?



48

Новогодние
угоджения
разных стран

ГОРОСКОП

Кулинарный гороскоп – 2013 16

Рекомендации астролога по питанию для разных знаков Зодиака (окончание)

МАСТЕР-КЛАСС

Лебединое озеро

Учимся карвингу: следуя пошаговой инструкции, вы сможете вырезать из подручных продуктов прекрасного лебедя

КУХНИ МИРА

Меню с намеком

Праздничные блюда со всего света

Рождественский карп (Чехия) 49

Рождественская индейка (США) 49

Мороженое из зеленого чая с пастой анко (Япония) 50

Сахарный картофель (Дания) 50

Рождественская галета королей (Франция) 51

Курица тандури (Индия) 51

Печенье «Звездочки с корицей» (Германия) 52

4

В нашем
обзоре –
посуда для
праздника



№ 1 январь 2013



ЭКСПЕРТИЗА

Острый момент

Читатели журнала тестируют важнейшие кухонные приборы – ножи

БЛЮДА С ИСТОРИЕЙ

Куриная грудка

«а-ля Помпадур» 56

История блюда, придуманного самой известной королевской фавориткой

NOTA BENE

Из кулинарного словарика вы узнаете, что такое фриттата, лук жусай и тажин

НОВОСТИ

64

68

РЕЦЕПТЫ

РЕЦЕПТЫ ЗВЕЗД

Салат «Праздничный».....	6
«Коричная вишня».....	6
Салат с тунцом.....	6

РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

Суп турецкий с булгуром.....	12
------------------------------	----

САЛАТЫ

Крабовый салат с авокадо.....	23
Салат с курицей и гранатом.....	23
Экзотический салат.....	24
Куриный салат с сельдереем и яблоком.....	25
Морской салат с кукурузой и помидорами.....	25
Салат с нутом и кабачками.....	26
Куриный салат с ананасами.....	26

РЕЦЕПТЫ С БАРАНИНОЙ

Рулет из баранины с розмарином.....	31
Лагман по-узбекски.....	31
Беляши.....	32
Котлеты гриль.....	32
Клещи с соусом из баранины.....	33
Баранье рагу с капустой.....	34
Рубленые бараньи котлеты.....	35
Бараньи ребрышки в маринаде.....	35

22

Праздничные
салаты на
любой вкус



36

Легкие блюда
для разгрузочного
дня

ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА

Лосось с ананасом.....	37
Дорада с овощами.....	37
Овощной мусс.....	38
Пряный куриный суп с яблоками.....	38
Рис с рыбными тефтелями.....	39
Котлетки из цветной капусты.....	40
Диетическая творожная запеканка.....	41
Рыба с соусом из хрена.....	41

НАПИТКИ

Клюквенный чай.....	43
Имбирный чай с клубникой.....	43
Английский грот.....	43
Чай со специями.....	44
Чай с лимоном и розмарином.....	44
Молочно-имбирный чай.....	45
Чай масала.....	45
Чай деревенский.....	46
Чай по-кубински.....	46

30

Оригинальные
рецепты
с бараниной

ГОТОВИМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Сырный суп с брокколи.....	58
Перец, фаршированный баклажанами и курицей.....	59
Ягодный пудинг.....	60
Ленивые куриные голубцы.....	60
Клюквенные веночки.....	61

РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Морковные трюфели.....	62
Тортик на скорую руку.....	62
Торт «Сюрреалист».....	62
Груши «Ришелье».....	63
Котоньета (мармелад из айвы).....	63

ОТРЫВНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Тосты по-испански.....	66
Паста по-испански.....	66
Испанская тортилья.....	66
Испанский салат.....	66

42

Что согреет в холода?
Конечно, горячий
напиток на основе чая



ТЕНДЕНЦИИ



Змея – символ года – прекрасный вариант декора стола. К концу праздника эта фигурка, сделанная из белого бельгийского шоколада, может стать отличным десертом к кофе или чаю для самых стойких гостей. / «Конфэль» / 4180 руб.

В тажине (3 л) из твердой керамики из серии Revolution любая хозяйка сможет приготовить невероятно вкусные восточные блюда, а потом прямо в нем подать кушанье на стол. / Revol / 8516 руб.



НОВОГОДНЕЕ НАСТРОЕНИЕ

В нашем обзоре новинок посуды вы найдете идеи праздничной сервировки стола и новогодних подарков друзьям и близким.



■ Разделочная доска – вещь необходимая, особенно когда она радует глаз и имеет много полезных свойств, например специальную прорезиненную поверхность, которая закрепляет доску на столе, не позволяя ей скользить. / enjoy-me.ru / 650 руб.

■ Хотите удивить гостей праздничным тортом? Тогда вам нужна круглая форма RDF-442 из коллекции Mocco & Latte со съемным дном из термостойкого стекла. Толстые стенки формы гарантируют, что коржи пропекутся равномерно. / Röndell / 909 руб.



■ Яркий френч-пресс Apple ML-708 от «Maxwell»: моя любимая кухня – выбор тех, кто хочет внести разнообразие в повседневность! Благодаря его объему (800 мл) вы сможете угостить горячим напитком даже большую компанию за праздничным столом. / Maxwell / 349 руб.



Внимание! В нашем обзоре указаны рекомендуемые цены продажи



Стаканы и тарелки с золотым рисунком – верное следование примете «как новый год встретишь, так его и проведешь». Едите и пьете из золота? Значит, весь год в вашем доме будет достаток. / Zara Home / 449 руб. за стакан, 749 руб. за тарелку

Экономичный подарок для сладкоежек – керамическая конфетница с веселыми снеговиками. / posuda.ru / 274 руб.

Блюдо с лопаткой для торта в благородную английскую клетку – вариант подарка с намеком для свекрови или мамы. Пусть они почаще пекут сладости и приглашают вас на чай, а не наоборот! / posuda.ru / 404 руб.

Если вы хотите следовать модным тенденциям, сервируйте стол набором столовых приборов RD-255 из коллекции Vintage, сделанных из нержавеющей стали с зеркальной полировкой и стильным лазерным декором. / Röndell / 3974 руб. за 24 предмета

В стеклянном салатнике Symphony от Soga ваш оливье будет виден насквозь! Пусть подруги восхищаются тем, как ювелирно вы умеете резать овощи и мясо для салата! / posuda.ru / 1193 руб.

Оригинально сложенные тканевые салфетки – вещь одновременно и декоративная, и функциональная. Они точно должны быть на праздничном столе как альтернатива бумажным. / Yves Delorme, дизайн Villa Toscane / 1500 руб.

ОНИ УМЕЮТ ГОТОВИТЬ!



АННА КАЛАШНИКОВА,
актриса, певица

Салат «Праздничный»

В новогодние праздники хочется удивить не только гостей, но и себя. Поэтому как-то я решила приготовить салат с очень необычным сочетанием ингредиентов. Результат меня приятно удивил. Теперь этот салатик – обязательное блюдо в моем домашнем новогоднем меню.

■ 1 грудка куриная вареная ■ 100 г чернослива ■ 1 банка грибов консервированных ■ 1 головка лука репчатого ■ 2 яйца, сваренных вскрутое ■ 1 огурец ■ 50 г сыра твердого ■ майонез ■ масло растительное ■ соль по желанию

Куриную грудку и чернослив нарежьте соломкой. Грибы и мелко нарезанный лук спассеруйте на разогретом масле. Яйца, огурец и сыр настрийте на крупной терке. Подготовленные ингредиенты выложите на тарелку слоями: чернослив, курица, грибы с луком, яйца, огурец и сыр (слой чернослива, курицы и яиц смазывайте майонезом). По желанию посолите.



«Коричная вишня»

Кто-то не может представить себе праздничный стол без салата или запеченного мяса, а я всегда делаю свой любимый сливочно-ягодный десерт. В его состав входит корица, которая неизменно ассоциируется у меня с Новым годом.

■ 400 мл сливок ■ 2 пачки ванильного сахара ■ 2 пачки закрепителя для сливок ■ 1 банка вишни консервированной в собственном соку ■ 400 г пряников с корицей (без начинки) ■ 2 ч. ложки рома ■ корица молотая

Сливки взбейте с сахаром и закрепителем, уберите в холодильник. Вишню откиньте на дуршлаг, сок сохраните, ягоды переложите в миску. Ром разведите в 1 ст. ложке вишневого сока и полейте им вишню. Пряники измельчите в крошку. В прозрачные бокалы или креманки выложите подготовленные ингредиенты слоями: пряничная крошка, вишня, взбитые сливки. Повторите слои и посыпьте корицей. Охладите.

Салат с тунцом



DJ GROOVE,
диджей, продюсер,
композитор

Предлагаю рецепт любимого несложного и очень вкусного салата, который отлично подходит для новогоднего стола.

■ 120 г тунца консервированного в собственном соку ■ 100 г салата айсберг ■ 80 г помидоров черри ■ 0,5 головки лука репчатого красного ■ 40 г фасоли консервированной
ДЛЯ ЗАПРАВКИ: ■ масло оливковое ■ соевый соус ■ корень имбиря свежий тертый ■ сахар ■ перец белый молотый ■ соль

Листья салата промойте и, удалив плодоножки, порвите руками на произвольные кусочки. Лук нарежьте тонкими кольцами. Фасоль промойте и откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода. В стеклянной миске соедините все ингредиенты для заправки и перемешайте венчиком. На тарелку выложите листья салата и лук. Сверху распределите нарезанного кусочками тунца, половинки помидоров и фасоль. Полейте заправкой и подавайте на стол.



МИРА,
певица

ТОП-5

функциональных кухонных аксессуаров

ТЕНДЕНЦИИ

...

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Новый год на носу, а значит, пора запастись подарками. Мы представляем вашему вниманию хит-парад модных кухонных принадлежностей Joseph Joseph. Все вещи настолько креативны и оригинальны, что понравятся как любителям готовить, так и любителям вкусно покушать!

1 Набор разделочных досок «Индекс плюс»

из 4 досок – каждая маркирована, чтобы не перепутать, какой продукт на какой доске можно разделять, – и 4 маркированных ножей с острым лезвием из нержавеющей стали и титановым покрытием. Все предметы упакованы в стильный кейс для экономии пространства и удобства хранения.



4 Наборы мисок «Гнездо»

«Гнездо» называются по количеству входящих в них предметов. Например, «Гнездо 9» включает в себя 5 мерных стаканчиков от 40 до 250 мл, малую миску с мерными делениями (0,5 л), большую миску с нескользящим дном (4,5 л), сито (1,65 л) и дуршлаг (3 л). В то время как «Гнездо 7» – это 5 мерных стаканчиков, малая миска и большая миска. Также имеются «Гнездо 3» и «Гнездо 8».



3 Стеклянные разделочные доски Joseph Joseph

разнообразного дизайна. Самый главный плюс стеклянной доски в том, что она не впитывает запахи. А благодаря огнеупорному закаленному стеклу доску можно использовать как подставку под горячее.

2 Подарочный набор «Элевэйт-Карусель»

включает различные кухонные инструменты: половник, сервировщик спагетти, лопаточку-шумовку, ложку-шумовку, ложку с лопаточкой. Особенность серии «Элевэйт» в том, что в ручку каждого инструмента встроен утяжелизатель. Таким образом «грязная» часть всегда остается на весу, и вы никогда не испачкаете поверхность стола.



5 Раздвижной лоток под столовые приборы.

Самое последнее изобретение Joseph Joseph организует все имеющиеся на кухне столовые приборы. С помощью съемной части размер лотка можно регулировать в зависимости от габаритов ящика, чтобы затем компактно поместить первый во второй.



Все приведенные товары (и не только) можно приобрести
в интернет-магазине www.enjoy-me.ru – у эксклюзивного дистрибутора
11 европейских брендов в России, включая Joseph Joseph.

ОГРН 1107746074700; юр. адрес: 109145, г. Москва, ул. Привольная, д. 9, корп. 2, кв. 454, ООО «Энжоми».

ГОТОВИМ
СО ЗВЕЗДОЙ

...



ТЕКСТ: Ольга ЖУРАВЛЕВА
ФОТО: Владимир БЕРТОВ

ЮЛИЯ РУДИНА И АЛЕКСЕЙ ФЕДЬКИН: «Новый год очень семейный праздник»

Накануне Нового года мы побывали в гостях у актеров Юлии Рудиной и Алексея Федыкина и расспросили о том, как они готовятся к празднику. С нами радушно беседовали Юлия, Алексей и его мама Раиса Степановна.

Актерская семья Юлии Рудиной и Алексея Федыкина завершает творческий год большими премьерами. Недавно по Первому каналу был показан сериал «Подземный переход», в котором Юлия сыграла главную героиню – балерину Дарью Крымскую. У Алексея планируется к выходу восьмисерийный фильм «Жена офицера», где его герой – военный следователь – расследует серьезное ЧП в войсковой части. Впереди у актера премьеры – продолжение полюбившихся зрителям сериалов «Катерина» и «Лесник».

Кстати, с Юлией Рудиной, вернее с ее голосом, зрители встречаются почти каждый день, ведь она озвучивает Сьюзан Майер в «Отчаянных домохозяйках». Поросенок Зутер в мультфильме «Перекресток в джунглях» и божья коровка Мила из «Лунтика» тоже говорят ее голосом.

Новый год у большинства людей ассоциируется с детством. У вас есть такие воспоминания?

Юлия: С мандаринами, их непроторимым запахом, вкусными шоколадками. А на столе у взрослых всегда был салат оливье и шампанское. Бутылка громко выстреливала, а напиток красиво пенился в бокалах. А еще я всегда ждала сладких подарков в специальных красивых куличках.

Детство мое прошло в Приднестровье, и мы – девчонки, мальчишки – в новогодние праздники переодевались в замысловатые костюмы и устраивали колядки: ходили по дворам, пели, веселили хозяев какими-то прибаутками. За это нам давали печенье, конфетки и какую-то мелочь, которую мы тоже тратили на сладости. Наш урожай подарков после колядок всегда был внушительным. Ведь считалось, что дом, в котором не угостили колядующих, плохой и в нем потом не будет достатка.

Алексей: Поскольку с Новым годом связаны зимние каникулы, всегда хотел, чтобы поскорее наступили эти две недели свободы и отдыха. А вот Деда Мороза никогда не ждал, просто знал, что пойду на елку по билету от маминой работы. Мое детство прошло в Новокузнецке – это промышленный регион. Елки, конечно же, устраивались всеми крупными заводами. В каникулы я успевал сходить на три-четыре елки и получить там подарки от Деда Мороза. Помню, нравились шоколадки-медальки и апельсины, которые в другое время в доме появлялись очень редко. А еще новогодние праздники – это каток, лыжи, снежки. В общем, замечательные дни в компании друзей.

Что в ваших семьях традиционно ставили на новогодний стол?

Раиса Степановна: Мы оливье не делали. Лепили сибирские пельмени. Обязательно из фарша, куда входили говядина, свинина и баранина. Торты не пекли. Обычно для праздничного стола готовилось разное печенье и пироги с капустой.

Алексей: И с мойвой. В Новокузнецке можно было купить крупную и жирную мойву. О сегодняшнем выборе рыбы в супермаркетах мы тогда и не мечтали, но пироги были очень вкусными! Сейчас рыба вся искусственно выращенная, а та мойва вылавливалась в северных морях.

Юлия: А тетя мне рассказывала, что в 1950-е годы коронным новогодним блюдом был винегрет.



ФОРЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ СО СЛИВКАМИ

от Алексея Федыкина

- 1 форель весом 1 кг
- 200 мл сливок
- 1 пучок укропа средний
- перец черный молотый
- соль

1 Тщательно вымытую форель почистите и разделайте на филе (ширина до 10 см). Посолите, поперчите и выложите в стеклянную форму для запекания или на противень, застеленный пекарской бумагой.

2 Укроп мелко порубите. Густо посыпьте укропом форель и залейте сливками. Сливки должны покрывать всю поверхность рыбы.

3 Запекайте блюдо при 180 °С до тех пор, пока сливки не начнут румяниться. Обычно на это уходит минут 20–25.



Но с появлением майонеза винегрет утратил свои позиции, и его заменили другие салаты, главным из которых стало оливье.

Как ваша семья готовится встретить Новый год?

Юлия: Мы же актеры, и новогодняя пора у нас, как правило, самая горячая. Приходится играть спектакли и 31 декабря, и 1 января. Романтика и сказочность Нового года остались в детстве. Но мы по-прежнему во время боя курантов загадываем желание.

Раиса Степановна: Но они не все исполняются... (Улыбается.)

В этом году опять будете загадывать?

Юлия: Конечно! А еще у Раисы Степановны 1 января день рождения, поэтому у нас двойной праздник.

Как составляете меню?

Юлия: Мы никогда не накрываем большой стол. Последние 8 лет встречаем Новый год в узком семейном кругу, поэтому готовим то, что любим, а еще то, что полезно. Это непременно салат из свежих овощей и сельдь под шубой. Покупаем фрукты, хорошее дорогое шампанское, красное сухое вино. Я обязательно пеку сладкие вертушки «Гость на пороге».

Алексей: В последние годы мы меньше едим мясо, чаще готовим рыбу. Поэтому форель на новогоднем столе – это

вполне логично. Обычно я запекаю рыбку на решетке духовки. Но для праздничного стола приготовлю форель со сливками.

Раиса Степановна: А я хочу еще сделать заливного судака.

Алексей: Мы вступили в эпоху изобилия, которая принесла много плюсов, но есть в ней и небольшие минусы. Вспомните: раньше Новый год ждали, чтобы на стол поставить вкусные и дефицитные продукты, которые за несколько месяцев до праздника доставали по блату или по случаю и хранили в дальних уголках холодильника. А еще в новогоднюю ночь нам показывали самые лучшие фильмы. А потом мы все смотрели красочные и яркие «Мелодии и ритмы зарубежной эстрады». Эту телевизионную ночь ждали весь год, и она оправдывала ожидания. Эффект праздника достигался полностью. Сегодня мы можем устраивать себе такое торжество по несколько раз на дню – с самыми изысканными деликатесами, любым видео и даже собственноручно устроенным фейерверком. А вот романтика нового года пропадает.

А есть блюда, которые и сегодня могут стать праздником желудка?

Алексей: Не поверите, но думаю, что 1 января я оторвусь и позволю себе жареную картошку со шкварками. Сто лет не ел и не готовил это блюдо. Доставлю себе удовольствие!

Юлия: А я пожарю бедра индейки. Они очень хороши с овощным гарниром. И еще приготовлю пирожное тирамису.



На вашем праздничном столе бывают экзотические фрукты?

Алексей: Все заморские фрукты, которые появились в нашей стране за последние 10 лет, мы уже перепробовали. Что-то сразу отвергли, а вот авокадо, например, теперь используем по утрам вместо сливочного масла.

Это как?

Юлия: Разрезаем авокадо, вынимаем косточку, а мякоть ложкой намазываем на хлеб или сухарик. А сверху можно положить кусочек сыра. Очень вкусно!

Алексей: В Сицилии мы открыли для себя сдобные трубочки канолли, где в качестве начинки используется воздушный творог с медом. Это сочетание нам очень понравилось, поэтому мы часто используем эти продукты для выпечки.

Как вы обычно поздравляете друг друга с Новым годом?

Юлия: В этом смысле мы совсем не романтичны! (Смеется.)

Обычно заранее продумываем, что необходимо каждому из нас или для семьи, а потом идем в магазин и покупаем. Так что сюрпризов не получается! В этом году, если будет несколько свободных дней, хотим устроить себе отдых в Финляндии. Покататься на лыжах, насладиться пушистым белым снегом, которого в Петербурге мало.

Что хотите пожелать нашим читателям в новом году?

Раиса Степановна: Самое главное для каждой семьи, чтобы был мир в доме.

Алексей: Достатка, успехов, самореализации.

Юлия: Здоровья, любви. Хочу пожелать, чтобы у каждой хозяйки была возможность купить качественные продукты, а потом с любовью и хорошим настроением приготовить из них здоровые блюда. Эта пища принесет массу положительных эмоций вашим близким. ■

СЛАДКИЕ ВЕРТУШКИ от Юлии Рудиной

■ сахарная пудра для подачи

ДЛЯ ТЕСТА: ■ 1 стакан воды сильно-газированной ■ 1 стакан масла оливкового ■ мука

ДЛЯ НАЧИНКИ: ■ 4 яблока ■ 1 стакан орехов грецких

1 Из подготовленных ингредиентов замесите тесто, как для пирогов (не очень крутое).

2 Разделите тесто на 4 части и раскатайте каждую в круг диаметром 30–35 см. Каждый круг дважды разрежьте крест-накрест, чтобы получилось 32 треугольника.

3 Яблоки очистите от кожицы и семян и натрите на крупной терке. Орехи измельчите.

4 Выложите на треугольники теста тертые яблоки, присыпьте орехами и сверните рулетики (начиная с основания).

5 Выпекайте при 180–200 °C до готовности (минут 20). Посыпьте сахарной пудрой.



ПОЧЕМУ?

Согласно рекомендациям медиков, зимнее питание должно быть сытым и горячим. Речь прежде всего идет о супах, богатых белком, витаминами, минералами и клетчаткой. К тому же ароматный, в изобилии приправленный специями суп является отличным источником бодрости и энергии, согревает организм и приносит чувство насыщения быстрее, чем вторые блюда. Кроме того, супы легче усваиваются, не доставляют организму дискомфорта и способствуют нормальной работе кишечника.

СУП ТУРЕЦКИЙ С БУЛГУРОМ



1 В толстостенной кастрюле разогрейте подсолнечное масло, положите мелко нарезанный лук и жарьте до мягкости.

2 Добавьте очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры. Готовьте на среднем огне, помешивая, в течение 5 минут.

3 Залейте овощи бульоном и доведите до кипения. Всыпьте чечевицу и булгур.

4 Варите суп на слабом огне под крышкой в течение 25 минут. В конце варки посолите по вкусу, приправьте куркумой и перцем.

ЯРМАРКА

Готовые рецепты

Булгур - простой и универсальный, а главное очень вкусный продукт, отличная альтернатива не только надоевшим гарнитурам, но и традиционным рису и гречке в супах и других блюдах. Булгур - это зерно пшеницы твердых сортов, предварительно пропаренное, а затем раздробленное. Булгур используют для приготовления пловов, супов, салатов, десертов. Он прекрасно сочетается с мясом, особенно курицей, и рыбой.



ЯРМАРКА

БУЛГУР



Булгур особенно популярен в Турции, на Ближнем Востоке, в Средиземноморье. Одно из самых популярных турецких блюд - ароматный суп-пюре из красной чечевицы с булгуром. Турки считают это блюдо символом семейного счастья и уюта (в народе его называют «суп невест»). Именно этот суп традиционно готовят невестам прямо перед свадьбой, чтобы он избавил их от семейных неурядиц в будущем.

Суп с булгуром станет украшением стола и в праздники и в будни.

интернет-магазин и рецепты на сайте:

www.fasol.tv

ЛАКТОЗА: с ней или без нее

Оксана ГРИГОРЕНКО

Проведем небольшой тест. Вам надо ответить на простой вопрос: болит ли у вас живот после того, как вы выпили молока, съели мороженое или салат со сметаной? Если вы ответили «да», значит, вы страдаете непереносимостью лактозы – природного углевода, который есть во всех молочных продуктах. Но паниковать не стоит!

Всего-навсего это значит, что в вашем тонком кишечнике не вырабатывается достаточно фермента лактазы. Лактаза расщепляет лактозу (молочный сахар) на составные части – глюкозу и галактозу, которые потом впитываются в тонкой кише. Проявления лактазной недостаточности весьма разнообразны и индивидуальны: колики, метеоризм, вздутие, урчание, боли в животе, частый жидкий стул, у детей раннего возраста – срыгивания и т.д., которые возникают после употребления молока или молочных продуктов.

Большинство людей рождаются со способностью усваивать лактозу, ведь она является самым важным источником энергии у детей до года. С возрастом или из-за болезней активность лактазы снижается, поэтому пожилые люди чаще всего подвержены этой «напасти». По статистике, порядка 30% россиян испытывают непереносимость лактозы, но ведь не все обратили внимание на описанные в на-

СРЕДНЕЕ СОДЕРЖАНИЕ ЛАКТОЗЫ В МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ (НА 100 Г)

Мороженое сливочное	5,3%	Сыр мягкий сливочный	4%
Молоко коровье	4,8%	Творог.....	3%
Йогурт натуральный.....	4,8%	Йогурт фруктовый с сахаром... ..	2,7%
Молоко козье	4,5%	Сметана	2,2%
Йогурт питьевой.....	4,2%	Сыр домашний.....	1,4%
Коктейль молочный	4,1%	Сыр твердый.....	0%

чале статьи симптомы и обратились к врачу?

Где искать лактозу?

Лактоза – составляющая всех молочных продуктов, в том числе молока, сливочного масла, сыров, сливок, мороженого, кефира, йогурта, сгущенного молока, сметаны и даже какао. Кроме того, к скрытым источникам лактозы могут относиться соусы с сыром или сливками, выпечка, готовые пакетированные продукты, жареные в кляре овощи или мясо, блинчики, каши быстрого приготовления, салатные

заправки, супы и полуфабрикаты. Что делать в таком случае? Внимательно читать этикетки и отказываться от молока, где содержание лактозы около 5%, и продуктов на его основе? Это выход, но не самый лучший. Ведь молочные продукты являются необходимой составляющей нашего ежедневного рациона. Они источники белка, аминокислот, более 20 витаминов, 25 микроэлементов и основные поставщики кальция. Ломкость волос, ногтей, состояние костей – за это отвечает именно кальций!

Наука на страже здоровья

Непереносимость молочного сахара – это только расстройство в организме человека, но не заболевание. Она не является противопоказанием к приему продуктов, содержащих лактозу. Обратите внимание: в магазинах продаются безлактозные продукты, в том числе и молоко. Они содержат минимальное количество молочного сахара (0,001%) и позволяют избежать неприятных последствий непереносимости лактозы, при этом сохраняют вкус обычных молочных продуктов (например, безлактозное молоко Valio Eila). Лактоза в них распадается уже на простые сахара – глюкозу и галактозу, и поэтому легко усваивается. Кроме того, безлактозное молоко идеально для людей, следящих за своей фигурой, ведь оно содержит на 35% меньше углеводов, а потому менее калорийно. Также эти продукты без ограничений могут использоваться в качестве ингредиентов для приготовления разнообразных блюд с молочными продук-

Анна
БЕЛОУСОВА,
врач-диетолог



Аллергия на молочный белок и лактазная недостаточность не одно и то же, хотя их проявления во многом схожи. Но при аллергии на молоко возможны кожные высыпания, выделения из носа, затруднение дыхания, слезотечение, головная боль. Следует отметить, что подобная симптоматика может быть проявлением и ряда других заболеваний, например инфекционных. Поэтому выяснить причину подобной реакции на молоко может только врач. Если он заподозрит у вас аллергию на белки коровьего молока, то предложит сдать кровь на специальные антитела – иммуноглобулины IgE. Чем касается диетотерапии, то при непереносимости лактозы врач подбирает диету с использованием безлактозных или низколактозных молочных продуктов. При аллергии на белки коровьего молока молоко и молочные продукты исключаются, и безлактозные в том числе, поскольку белок в них остается в неизменном виде.

Марика
ЛААКСАНЕН,
специалист
по питанию,
нутрициолог Valio Ltd.
(Хельсинки),
кандидат наук



По данным Санкт-Петербургской государственной педиатрической медицинской академии, лактазную недостаточность испытывает 26–28% населения Москвы и Петербурга. Непереносимость лактозы встречается также почти у 100% жителей Юго-Восточной Азии, 3% взрослых шведов и датчан, 16% швейцарцев и финнов, 30% англичан и 42% французов. Это действительно очень серьезная проблема всего современного человечества. Поэтому перед молочными компаниями встал важный вопрос: как сделать молоко безопасным для людей, не переносящих лактозу, и вместе с тем сохранить все его полезные свойства? Еще в конце 1970-х годов компания Valio начала выпуск на рынок молока с низким содержанием лактозы. Однако первое молоко с естественным вкусом и содержанием лактозы менее 0,01% появилось лишь в 2001 году. Опять же его запатентовала компания Valio и удостоилась за это ряда престижных международных наград. Чтобы сделать такое молоко, сырье для него перерабатывают с применением особой мембранных технологий. С потерей лактозы молоко не меняет вкус, цвет и, что особенно важно, полностью сохраняет витамин D – один из самых важных для организма (особенно для людей, проживающих в несолнечных регионах). В то же время молоко становится менее калорийным (уровень углеводов на 35% ниже, чем в обычном молоке).

тами. Все это значит, что безлактозные продукты можно пить/есть, чувствовать себя здоровыми, бодрыми и заботиться о своем весе. ■

КУЛИНАРНЫЙ ГОРОСКОП – 2013

В 2013 году советуем вам питаться по знакам Зодиака. И тогда ваше здоровье будет сибирским, фигура – идеальной, а настроение – отличным!

Елена ЗОЛОТНИЦКАЯ,
астролог, нумеролог

Весы одинаково легко и толстят, и худеют. При этом из всех воздушных знаков они наименее склонны к набору лишнего веса. Единственное, что может привести к появлению жирка, – это затяжная депрессия. Из-за нее Весы забывают о себе, перестают нормально питаться, подсаживаются на бутерброды с колбасой, сосиски, пельмени – и в результате полнеют. Причем, в отличие от других знаков Зодиака, Весы склонны к непропорциональному набору веса: особенно от отложений страдают бедра, ягодицы и нижняя часть спины. Поэтому, если в 2013 году у вас случатся какие-то неприятности (нелады в семье, проблемы на

ПРОДОЛЖЕНИЕ.
НАЧАЛО ГОРОСКОПА
ИЩИТЕ
В № 12/2012

ВЕСЫ 23.09–22.10

работе), не забудьте, что надо следить за своим питанием. Иначе окружающие начнут в открытую намекать, что вы сильно раздобрали. Не хотите, чтобы ваш лишний вес стал поводом для разговоров? Правильно питайтесь, а лучше садитесь на диету прямо с первых чисел января. И не пугайтесь, если сразу не заметите разительных перемен – они ждут впереди. Звезды обещают: если будете прикладывать усилия, то щедрыми на потерю килограммов будут апрель, август и декабрь.

Для вас лучшие приправы – цедра лимона, апельсина, мята перечная. Последнюю почаще добавляйте в чай. А еще Весам следует избегать всего жареного и приготовленного на гриле или открытом огне (шашлыков,

например). Что касается остальных способов обработки пищи, то ограничений нет. Можно есть и любые сладости, но в меру. Правда, желательно использовать натуральные подсластители – стевию, фруктозу. Дело в том, что Весы предрасположены к диабету, и им нужно контролировать уровень сахара в крови.

Хорошие дни для начала диеты:

16.02, 25.05, 21.08, 17.11

Разгрузочные дни: 12.01, 13.01, 9.02, 10.02, 8.03, 9.03, 4.04, 5.04, 2.05, 3.05, 25.06, 26.06, 23.07, 24.07, 19.08, 20.08, 16.09, 17.09, 13.10, 14.10, 9.11, 10.11, 6.12, 7.12

Плохие дни для начала снижения веса: 10.02, 10.05, 6.08, 3.11

САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ КАПУСТЫ

- 300 г капусты краснокочанной
- 1 морковь ■ 1 манго ■ 1 головка лука репчатого красного ■ 1 ст. ложка сока лимонного ■ 1 мандарин ■ 1 ст. ложка масла оливкового ■ 1 ст. ложка сахара или фруктозы ■ 2 веточки кинзы ■ перец черный молотый
- соль

1 Манго, удалив косточку, и морковь очистите и нарежьте. Из мандарина выжмите сок. Капусту и лук нашинкуйте.

2 В кастрюлю влейте мандариновый и лимонный сок. Добавьте масло и доведите до кипения. Положите манго, морковь, лук и капусту. Нагревайте до мягкости капусты.

3 Добавьте сахар, соль, перец и рубленую кинзу. Готовьте еще 5 минут.

4 Выложите содержимое кастрюли на блюдо и подавайте.





МОЛОДАЯ КАПУСТА, ТУШЕННАЯ СО СВИНИНОЙ

- 500 г свинины постной (можно ребрышек)
- 2–3 головки лука репчатого
- 1 морковь по желанию
- 1 кг капусты белокочанной молодой
- 500 г помидоров
- 1 головка чеснока небольшая
- 1 ч. ложка сахара
- 3–4 ст. ложки масла растительного
- зелень свежая по желанию
- перец черный молотый
- соль

1 Свинину нарежьте небольшими кусочками. Положите в толстостенный сотейник с разогретым маслом и жарьте до румяной корочки. Посолите и поперчите.

2 Добавьте к мясу нарезанный полукольцами репчатый лук и нарезанную кружочками морковь. Обжарьте.

3 Кочан капусты разрежьте на 6–8 секторов. Самую толстую часть кочерыжки немного



СКОРПИОН
23.10–21.11

Скорпионы не склонны к набору лишнего веса. Внешне представители данного знака незыблемы и кажутся уверенными в себе, но внутри них бурлят эмоции. Скорпионы настолько чутко относятся к окружающему, что постоянно рефлексируют, занимаются самоустройством. Подобные страсти и эмоции, которые не могут выплыть вовне, начинают пожирать Скорпиона изнутри, причем в самом прямом смысле. Кажется, что ему даже не нужны тренировки: ведь лишние калории сгорают сами собой, в пылу страстей. Но, несмотря на влияние планет и стихий, порой и Скорпионы поправляются. А избавление от лишнего веса дается представителям данного знака трудно: им приходится заставлять себя регулярно заниматься спортом и перестраивать питание, отказываясь от привычных и любимых блюд. Тогда Скорпионы начинают искать виноватых, убеждают себя в том, что домашние или коллеги специально их раскармливают. Ведь обвинять окружающих во всех грехах намного легче, чем менять однажды выбранный образ жизни.

Чтобы похудеть, Скорпионам не надо садиться на диеты вроде японской или средиземноморской – сбросить лишний вес с их помощью представителям знака не удастся: любопытство будет

подталкивать пробовать все, невзирая на калорийность. Лучше делать ставку на национальные блюда. Из привычных продуктов питания исключите мясные полуфабрикаты (сосиски, колбасу, котлеты). Освойте альтернативные методы приготовления еды: запекайте в духовке или пользуйтесь современной техникой (аэрогрилем, мультиваркой). Готовьте больше овощных супов, тушеного мяса с овощами (особенно с капустой). Много пейте, причем в первой половине дня. Скорпионам подходят морсы (клюквенный, брусничный), а также черный чай. Результаты ваших усилий будут особенно заметны в мае, августе и ноябре. Причем для одних новый идеальный вес будет связан с появлением второй половины, а для других – с необходимостью карьерного роста или сменой работы.

Хорошие дни для начала диеты:

27.03, 23.06, 19.09, 17.12

Разгрузочные дни: 15.01, 16.01, 11.02, 12.02, 10.03, 11.03, 7.04, 8.04, 4.05, 5.05, 28.06, 29.06, 25.07, 26.07, 21.08, 22.08, 18.09, 19.09, 15.10, 16.10, 11.11, 12.11, 9.12, 10.12

Плохие дни для начала снижения веса:

11.03, 8.06, 5.09, 3.12

сrezьте, так чтобы листики держались на небольшой ее части. Уложите капусту на мясо, посолите и поперчите.

4 Плотно закройте сотейник крышкой и тушите блюдо на слабом огне в течение 50–60 минут.

5 Помидоры очистите от кожицы, мелко нарежьте и переме-

шайте с рубленым чесноком. Добавьте сахар. Залейте подготовленным соусом капусту с мясом (не перемешивайте).

6 Вновь накройте сотейник крышкой и тушите мясо с капустой 20–30 минут. В конце готовки посолите по вкусу. По желанию посыпьте блюдо рубленой зеленью.

ТЕМА НОМЕРА



ЖАРЕНЫЙ РИС С ИМБИРЕМ

- 200 г риса длиннозерного вареного
- 3 ст. ложки горошка зеленого свежего или замороженного
- 1 яйцо
- 1 головка лука репчатого
- 2 см корня имбиря свежего
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. ложка масла растительного
- соевый соус
- перец черный молотый

1 Лук и чеснок порубите. Очищенный имбирь натрите на терке.

2 Положите лук, чеснок и имбирь на сковороду с разогретым маслом и готовьте на сильном огне, помешивая, 2 минуты.

3 Добавьте на сковороду яйцо и жарьте, быстро размешивая, в течение 10–20 секунд. Яйцо должно слегка схватиться.

4 Положите рис и горошек. Готовьте 3–4 минуты, чтобы рис прогрелся.

5 Приправьте блюдо соевым соусом и перцем. Подавайте на стол с тушенными овощами.



СТРЕЛЕЦ 22.11–21.12

В первой половине 2013 года у вас сложится ощущение, будто все, что вы предпринимаете для снижения веса, тщетно и не оправдывает себя. В таком случае отложите мечту об идеальной фигуре до второй половины года, до июня. Летом у вас появятся кураж и силы. Тем не менее учтите, что Стрельцы добываются наибольших результатов, начав диету в апреле, июне, августе, октябре. Если не хотите полностью менять пищевые привычки, то устраивайте в эти месяцы побольше разгрузочных дней.

Вообще, Стрелец – непостоянный знак. Долго придерживаясь одной диеты, он может неожиданно сорваться и начать есть все подряд. Поэтому для Стрельцов наиболее эффективны не одна, а несколько диет. Попробуйте полмесяца придерживаться раздельного питания, потом заняться сыроедением, а следом попробовать макаронную диету. Или проведите эксперимент: пробуйте методики разных диетологов. Переходя от одной диеты к другой, вы и сами не заметите, как уйдет лишний вес.

В делах похудения Стрельцам поможет свойственное им качество – с головой погружаться в идею. Когда представители знака чем-то одержимы, то интерес к делу заменяет им все

остальное, в том числе и пищу. А это хороший способ уменьшить калорийность питания. Пара дней без еды – и 3 кг как не бывало! Ведь Стрельцы очень легко теряют вес. Правда, и набирают легко. Представители данного знака не считают еду самым важным в своей жизни и, экономя, выбирают некачественные продукты. К тому же среди Стрельцов почти нет гурманов. Они могут быть очень ленивы в вопросах приготовления пищи, поэтому со спокойной душой питаются полуфабрикатами. Чтобы снизить вес, Стрельцам нужно уделять больше внимания качеству потребляемых продуктов. Не ленитесь готовить! Используйте приправы, особенно японской и китайской кухни. Готовьте рис с овощами, лапшу с рыбой, морепродукты. А пить Стрельцам стоит разбавленные натуральные соки и разные травяные чаи.

Хорошие дни для начала диеты:
11.01, 11.04, 8.07, 5.10

Разгрузочные дни: 17.01, 18.01, 13.02, 14.02, 13.03, 14.03, 9.04, 10.04, 6.05, 7.05, 3.06, 4.06, 27.07, 28.07, 24.08, 25.08, 20.09, 21.09, 17.10, 18.10, 14.11, 15.11, 11.12, 12.12

Плохие дни для начала снижения веса: 20.01, 27.04, 22.07, 18.10



КОЗЕРОГ 22.12-20.01

Козероги настолько погружаются в свои планы, что забывают о еде. Представители данного знака могут за день съесть одно яблоко и вспомнить о том, что необходимо подкрепиться, уже за полночь. Если ночные трапезы становятся закономерностью, то Козероги со временем обрастают килограммами.

Поскольку практически все помыслы Козерогов сосредоточены вокруг дальнейшего продвижения по карьерной лестнице, на борьбу с лишним весом их настроит мысль о том, что настоящему успешные люди успешны во всем и могут похвастаться не только процветающим бизнесом, но и отличной фигурой и крепким здоровьем. Как только правильная цель укоренится в голове Козерога, он в сжатые сроки избавится от ненавистного груза.

Правда, в первой половине года борьба за точеную фигуру у Козерогов будет идти медленно. Утешайтесь тем, что неторопливое похудение редко приводит к резкому набору веса. А во второй половине года у вас появятся союзники (вместе худеть веселее!), поэтому вам гарантирован успех, особенно в июле, сентябре

и ноябре. Если лишних килограммов не очень много, устраивайте разгрузочные дни. Подобные «шоковые» методы действуют на Козерогов прекрасно. Но если вы не любитель экстрема, то придерживайтесь диет, которые предполагают разнообразное меню. Очень важно, чтобы еда была свежеприготовленной. Козерогам полезно мясо, поэтому вегетарианство или же «протасовка» не для них. Оптимальный ужин – приготовленная на гриле отбивная с салатом из свежих овощей. Чтобы метаболизм не замедлялся, Козерогам стоит включать в свое меню больше разнообразной зелени: укропа, петрушки, кинзы, базилика.

Хорошие дни для начала диеты: 10.02, 10.05, 6.08, 3.11

Разгрузочные дни: 19.01, 20.01, 15.02, 16.02, 15.03, 16.03, 12.04, 13.04, 9.05, 10.05, 5.06, 6.06, 2.07, 3.07, 26.08, 27.08, 22.09, 23.09, 20.10, 21.10, 16.11, 17.11, 13.12, 14.12

Плохие дни для начала снижения веса: 16.02, 25.05, 21.08, 17.11



СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ НА ГРИЛЕ

- 6 свиных отбивных
- сок из цедра 1 апельсина
- цедра 1 лимона
- 0,25 стакана масла растительного
- 5 веточек розмарина
- 6 зубчиков чеснока
- перец черный молотый
- соль

1 Свиные отбивные посолите и поперчите.

2 В плотном целлофановом пакете смешайте апельсиновый сок, цедру апельсина и лимона, масло и нарезанные веточки розмарина. Добавьте чеснок (3 целих и 3 пропущенных через пресс зубчика). Положите отбивные. Закройте пакет, встряхните и уберите в холодильник на ночь.

3 Достаньте мясо из пакета и, стряхнув чеснок и розмарин, положите в тарелку. Оставьте при комнатной температуре на 30 минут.

4 Жарьте отбивные на разогретой сковороде гриль по 4 минуты с каждой стороны.

5 Готовые отбивные выложите на блюдо, прикройте крышкой и оставьте на 10 минут.



ТЕМА НОМЕРА



ФРИТТАТА[©] С ЛОСОСЕМ И ПЕРЦЕМ

■ 250 г лосося слабосоленого ■ 1 перец болгарский красный ■ 0,5 стебля лука-порея ■ 50 г пармезана ■ 4 яйца ■ 100 мл сливок (20%) ■ 1 зубчик чеснока ■ 2–3 ст. ложки масла растительного ■ 2 листика шалфея свежего ■ перец черный молотый ■ соль по желанию

1 Лук-порей нарежьте кольцами. Чеснок порубите и вместе с луком и листиками шалфея обжарьте на разогретом масле.

2 Добавьте нарезанный перец и готовьте 3 минуты.

3 Рыбу нарежьте крупными кубиками, перемешайте с обжаренными овощами и выложите в смазанную маслом форму для запекания.

4 Яйца взбейте со сливками. Добавьте тертый пармезан, соль и перец. Перемешайте. Влейте полученный соус в форму с рыбой.

5 Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке в течение 20–25 минут до золотистой корочки.

См. с. 64.



ВОДОЛЕЙ 21.01–18.02

Как правило, появление лишних килограммов у Водолеев обусловлено нарушением водно-солевого обмена. Они склонны к появлению отеков, вызванных заболеваниями сердечно-сосудистой системы, вен, щитовидной железы, проблемами с почками. Поэтому лишние килограммы у представителей данного знака уходят с трудом. Чтобы избежать отеков, Водолеям необходимо пить много простой негазированной воды, зеленого чая и цикория. Однако дабы не увидеть утром в зеркале одутловатое лицо, пить лучше в первой половине дня.

Водолею наиболее подходит вегетарианство: всевозможные тушеные и паровые овощи, фруктовые салаты, блюда из круп. Но вот чего представителям знака лучше избегать в своем меню, так это грибов, бобовых, кукурузы, гороха. Не подходит Водолеям и блюда японской, тайской и китайской кухни, поскольку специи, которые используют в Азии, вызывают жажду. К тому же соевый соус и другие приправы содержат много соли, которая задерживает в организме влагу и способствует развитию отечности.

Девизом 2013 года станет для Водолеев олимпийское «главное не победа, а участие». Хотя, что скрывать, битва за фигуру не будет проиграна. Все усилия окупятся сторицей. Единственное, стоит

помнить, что первая половина года станет более успешной. Наилучшие месяцы для начала диеты, регулярных тренировок и курса косметологических процедур – февраль, апрель и июнь. В августе и ноябре также возможно достижение серьезных результатов, но психологически для Водолеев это будет сложнее.

Кстати, о психологии. Особенно хорошо на фигуре данного знака оказывается освоение различных психологических тренингов. Ведь Водолеи поправляются в силу того, что не решают, а заедают проблемы. Сложность в борьбе со складками возникает из-за того, что Водолей, несмотря на взбалмошность, не склонен принципиально что-то менять в своей жизни. Ему очень тяжело начать заниматься спортом и следовать ограничениям в питании. Для представителей знака единственная возможность разорвать порочный круг – этонести изменения в привычный образ жизни.

Хорошие дни для начала диеты:

11.03, 8.06, 5.09, 3.12

Разгрузочные дни: 22.01, 23.01, 17.02, 18.02, 18.03, 19.03, 14.04, 15.04, 11.05, 12.05, 8.07, 9.07, 5.07, 6.07, 28.08, 29.08, 25.09, 26.09, 22.10, 23.10, 18.11, 19.11, 16.12, 17.12

Плохие дни для начала снижения веса: 27.03, 23.06, 19.09, 17.12





РЫБЫ

19.02–20.03

Среди водных знаков Рыбы – чемпионы по набору лишнего веса. Они достаточно непостоянны в своих пищевых привычках: в юности любят одни продукты, в зрелом возрасте – совсем другие. Поэтому представителям знака так трудно найти свою диету. В идеале вам подойдет питание, подчиняющееся ритмам солнца: завтракать нужно, когда светило восходит, обедать, когда оно в зените, ужинать на закате, а в темное время суток не есть. Страйтесь готовить понемногу, на один–два раза. Кстати, приветствуются походы в кафе, рестораны и на чай к друзьям. Дело в том, что в общественных местах, под присмотром родственников и коллег, Рыбы боятся показаться прожорливыми и контролируют себя, поэтому и съедают меньше, чем дома.

Самая лучшая диета для Рыб – бессолевая. Без этой добавки еда кажется представителям знака невкусной, и они съедают меньше. Но и совсем пресная пища им не подходит. Чтобы сохранить природную соль, Рыbam нужно готовить блюда в пароварке, запекать, тушить. А вот отваривать продукты нельзя: весь вкус уйдет в бульон. Рыbam также необходимо ограничить в своем меню сладкие напитки (газировку) и сахар. Можно использовать натуральный подсластитель – мед, но и им увлекаться не стоит. Страйтесь считать калории и постройте свое питание так, чтобы самые калорийные блюда съедались до 12:00. Приправы Рыbam нужно выбирать с кислинкой или чуть сладковатые – паприку, орегано, лимонник.

В январе, марте и мае ваши попытки похудеть наконец-то увенчаются

успехом. Рывок в деле снижения веса будет настолько значительным, что вы захотите расслабиться. И здесь вас может подстерегать опасность: как только контроль за питанием ослабнет и появится желание сделать перерыв в тренировках, килограммы начнут возвращаться. Поэтому, даже если узрите на весах вожделенные цифры, не бегите отмечать результат в ресторан, а спокойно порадуйтесь. Особенно опасными для фигуры могут оказаться июль, сентябрь, ноябрь.

Хорошие дни для начала диеты:

20.01, 27.04, 22.07, 18.10

Разгрузочные дни: 24.01, 25.01, 21.02, 22.02, 20.03, 21.03, 17.04, 18.04, 14.05, 15.05, 10.06, 11.06, 7.07, 8.07, 4.08, 5.08, 27.09, 28.09, 25.10, 26.10, 21.11, 22.11, 18.12, 19.12

Плохие дни для начала снижения веса: 11.01, 11.04, 8.07, 5.10

КУРИЦА НА ШПАЖКАХ

- 500 г филе куриного
- 1 стакан вина белого сухого
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки сока лимонного
- 2 ст. ложки масла оливкового
- 2 ч. ложки орегано
- перец черный молотый

ДЛЯ СОУСА:

- 120 г йогурта натурального
- 1 зубчик чеснока

1 Нарежьте куриное филе кусочками и сложите в кастрюлю.

2 Смешайте масло, лимонный сок, вино, рубленый чеснок, орегано и перец. Залейте мясо

приготовленным маринадом и, накрыв крышкой, уберите в холодильник на 5–6 часов.

3 Йогурт положите в блендер и перемешайте с пропущенным через пресс чесноком. Уберите соус в холодильник.

4 Насадите куриное филе на шпажки, предварительно замоченные в холодной воде. Запекайте в разогретой до 180–200 °С духовке или на сковороде гриль до готовности.

5 Подавайте курицу с зеленым салатом и йогуртовым соусом.



ЧЕЙ САЛАТ ЛУЧШЕ?



У каждой хозяйки есть свой фирменный рецепт салата. Даже известные мимозу, селедку под шубой или оливье все мы делаем по-разному, добавляя в блюдо один или парочку ингредиентов от себя. Но, поверьте, если вы приготовите салат по одному из нижеприведенных рецептов, то полюбите его и будете повторять вновь и вновь на любой праздник.

◀ КРАБОВЫЙ САЛАТ С АВОКАДО

- 1 авокадо спелое
- 150 г мяса крабового или крабовых палочек
- 2 огурца небольших
- 1 ст. ложка сока лимонного
- 2 ст. ложки майонеза
- 2 ст. ложки йогурта натурального
- зелень свежая
- соль

 калорийность
высокая
 готовить
25 минут
+ охлаждение
 рассчитано на
4 порции

1 Для заправки соедините йогурт и майонез. Посолите по вкусу и перемешайте.

2 Авокадо разрежьте вдоль пополам, проверните две половинки в разные стороны, чтобы они разъединились. Удалите косточку. При помощи столовой ложки выньте мякоть, нарежьте небольшими кубиками и сбрызните лимонным соком, чтобы она не потемнела.

3 Крабовое мясо или крабовые палочки нарежьте небольшими кусочками, огурцы – мелкими кубиками.

4 Подготовленные ингредиенты перемешайте или выложите в прозрачные стаканы следующими слоями: авокадо, огурцы, крабовое мясо. Каждый слой смазывайте заправкой. Повторите слои.

5 Уберите салат в холодильник на 1–1,5 часа, чтобы он хорошо пропитался. При подаче на стол украсьте свежей зеленью.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ГРАНАТОМ

- 1 филе куриное вареное
- 1 яйцо,варенное вскруто
- 1 головка лука репчатого
- зерна 0,5 граната
- горсть орехов кедровых
- 40 г пармезана тертого
- майонез или йогурт натуральный
- масло оливковое

роде до золотисто-коричневого цвета, остудите.

2 Все ингредиенты выложите в прозрачные стаканы следующими слоями: курица, лук, зерна граната, орехи, яйцо, сыр, зерна граната. Каждый слой смазывайте майонезом.

3 Уберите салат в холодильник на 2 часа, чтобы все ингредиенты пропитались майонезом.

 калорийность
средняя
 готовить
25 минут
+ охлаждение
 рассчитано на
4 порции





калорийность
средняя 20 минут
готовить
рассчитано на
4 порции



ЭКЗОТИЧЕСКИЙ САЛАТ

- 300 г мяса крабового консервированного ■ 2 авокадо ■ горсть листьев салатных ■ 8 яиц перепелиных ■ 2 стебля сельдерея ■ 4 ст. ложки масла оливкового ■ 0,5 пучка лука зеленого ■ сок 1 лимона ■ 2 ч. ложки горчицы ■ соль

1 Авокадо очистите от кожицы и косточки, мякоть нарежьте ку-

биками и полейте частью лимонного сока.

2 Перепелиные яйца отварите вкрутую, затем очистите и разрежьте пополам.

3 Из банки с крабовым мясом слейте жидкость. Мясо обсушите на бумажном полотенце. Ли-

стя салата порвите руками. Сельдерей и зеленый лук нарежьте.

4 Подготовленные ингредиенты перемешайте в салатнике. Полейте оливковым маслом, смешанным с горчицей. Сбрейзните оставшимся лимонным соком, посолите и перемешайте.



КУРИНЫЙ САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ЯБЛОКОМ

- 300 г филе куриного или индейки
- 150 г лука репчатого
- 200 г перцев болгарских
- 200 г стеблей сельдерея
- 200 г помидоров черри
- 200 г яблок
- орехи грецкие по желанию
- сок лимонный
- майонез
- соль

калорийность
средняя

готовить
35 минут

рассчитано на
8 порций

1 Куриное филе варите до готовности (20 минут после закипания). Затем остудите и мелко нарежьте.

2 Лук очистите, мелко порубите и залейте кипятком на 10 ми-

нут. Затем воду слейте, а лук промойте в холодной воде (это делается для того, чтобы лук не горчил).

3 Перцы очистите от сердцевины с семенами и вместе с сельдереем и помидорами нарежьте кубиками.

4 Яблоки очистите от сердцевины с семенами и также нарежьте кубиками. Сбрызните мякоть лимонным соком, чтобы она не потемнела.

5 Подготовленные ингредиенты перемешайте, посолите и заправьте майонезом.

6 При подаче на стол посыпьте салат рублеными орехами.



МОРСКОЙ САЛАТ С КУКУРУЗОЙ И ПОМИДОРАМИ

- 150 г креветок очищенных или смеси морепродуктов вареных
- 300 г ветчины
- 1 банка (340 г) кукурузы консервированной
- 2–3 помидора
- 1 перец болгарский красный
- листья салатные
- масло растительное или майонез
- соль

калорийность
средняя

готовить
25 минут

рассчитано на
8 порций



1 Ветчину нарежьте соломкой, помидоры и перец – маленькими кубиками.

2 Салатные листья промойте, обсушите и порвите руками.

3 Смешайте ветчину, помидоры, перец, листья салата, креветки и кукурузу (без жидкости). Посолите и полейте маслом или майонезом.



КУРИНЫЙ САЛАТ С АНАНАСАМИ

- 500 г филе куриного вареного или копченого
- 1 банка (400 г) ананасов консервированных
- 1 банка (250 г) кукурузы консервированной
- смесь специй карри
- майонез

калорийность
высокая

готовить
20 минут

рассчитано на
8 порций

1 Ананасы откиньте на дуршлаг, чтобы стек сок, и нарежьте кубиками. Куриное филе также нарежьте кубиками. Перемешайте курицу и ананасы.

2 Добавьте кукурузу (без жидкости) и майонез. Вновь перемешайте. Посыпьте салат карри и подавайте на стол.

САЛАТ С НУТОМ И КАБАЧКАМИ

- 200 г нута сушеного ■ 2 кабачка
- 1 лимон ■ горсть листьев салатных ■ 100 г сыра фета ■ 4 веточки петрушки или укропа ■ 1 ст. ложка масла оливкового
- ДЛЯ ЗАПРАВКИ:** ■ 3 ст. ложки масла оливкового ■ 1 ст. ложка уксуса бальзамического ■ 1 ч. ложка сока лимонного ■ перец черный молотый ■ соль

калорийность
средняя

готовить
**2 часа
20 минут**
+ замачивание

рассчитано на
4 порции



1 Нут замочите в холодной воде на 12 часов, затем промойте и отварите.

2 Кабачки и лимон, не очищая, нарежьте тонкими ломтиками и обжарьте на разогретой с маслом сковороде гриль.

3 Смешайте нут, кабачки, лимон, рубленую петрушку и салатные листья. Отдельно перемешайте ингредиенты для заправки. Полейте ею салат и посыпьте раскрошенным сыром.

СПЕЦЫПУСК ЖУРНАЛА «ПРИГОТОВЬ»



ПРИГОТОВЬ
СПЕЦЫПУСК ЖУРНАЛА
№ 1 ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2013

Салаты и закуски на любой вкус

Мясо и птица: сытные рецепты

От печенья до торта: выпечка для сладкоежек

60 рецептов к новому году

Уже в продаже

СЫТНЫЕ САЛАТЫ: «ОЛИВЬЕ ПО-НОВОМУ», «ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ», КРАБОВЫЙ И МНОГОЕ ДРУГОЕ

РЕЦЕПТЫ ЗАКУСОК: ИДЕАЛЬНО ДЛЯ ФУРШЕТА

МЯСО И ПТИЦА: ФАРШИРУЕМ, ДЕЛАЕМ РУЛЕТЫ И КОТЛЕТЫ, ЗАПЕКАЕМ ЦЕЛИКОМ И КУСКАМИ

ОРИГИНАЛЬНАЯ ВЫПЕЧКА: ОТ ПРАЗДНИЧНОГО ТОРТА ДО НОВОГОДНЕГО ИМБИРНОГО ПЕЧЕНЬЯ

**ПРАЗДНИЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ:
ПРОВЕРЕННО НА СОБСТВЕННОЙ КУХНЕ!**

МАСТЕР-КЛАСС

...



Лебединое ОЗЕРО

Алла МИШИНА,
президент российской
«Академии карвинга»
(karving.ru), автор
10 патентов по ножам
для карвинга, методо-
логии вырезания и обу-
чения, председатель
жюри крупнейших меж-
дународных чемпионатов



наш
ЭКСПЕРТ

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Небольшой острый нож
- Разделочная доска
- Дайкон
- Морковь
- Зубочистка



Красиво оформленное блюдо – важный элемент праздничного стола. Прекрасный лебедь, которого сегодня мы научимся вырезать, преобразит любой салат или закуску и приятно удивит ваших гостей. Следите по фотографиям, как рождается маленькое чудо, и повторяйте – у вас все получится!

Фото 1. Из очищенного дайкона вырежьте небольшую пластину толщиной 3–4 мм. Не до конца разрежьте пластину на 2 равные по толщине части.

Фото 2–5. Представьте на пластине дайкона профиль лебедя (грудь с шеей и головой, крылья и перепонку, скрепляющую тело и крылья). Крылья и перепонка должны располагаться на разрезанной стороне пластины, при этом небольшая часть низа крыльев (под перепонкой) должна оказаться на целой стороне пластины. Грудь, голова и шея также должны быть на целой стороне пластины. Нарисуйте лебедя кончиком ножа и аккуратно вырежьте.

Фото 6. Из кусочка моркови вырежьте небольшой клюв.

Фото 7. Аккуратно прикрепите клюв к голове лебедя, используя небольшую часть деревянной зубочистки.

Фото 8. Теперь маленькая хитрость: нижнюю часть тела вырезанной птицы нужно аккуратно приподнять и положить между перепонкой и скрепленной частью крыльев. Птица сразу приобретет форму лебедя и грациозно расправит крылья.

Фото 9. Кстати, декоративные прорези на крыльях придаут лебедю прозрачности и воздушности. Можно придать им любую форму и разнообразить виды птиц.



□ ПРАКТИКУМ

■ Удивительно прелестный результат получается за минуту практически из любого овоща или фрукта. Вы можете сделать лебедя из дайкона, моркови, персика, репы, яблока, груши – из всего, что можно аккуратно разрезать на две тонкие пластины и немножко согнуть. Продукт не должен быть хрупким или иметь неоднородную струк-

туру, все остальное подходит, даже чеснок!

■ Основой набора инструментов для карвинга является так называемый тайский нож, похожий на нож для чистки картофеля. Этим тончайшим ножом-перышком повара работают по методике «от себя», держа нож в руке, как будто держат ручку и счи-

раются писать. Проще говоря, надо представить себе, что вы держите в руке перышко для черчения тушью и собираетесь сделать каллиграфически точный рисунок. Рисуйте по продукту, а не вырезайте из него. Достигайте плавности и точности движений простым и понятным для всех способом – так же, как вы пишете.

Баранина богата железом и, в отличие от говядины, бедна холестерином, а значит, крайне полезна для тех, кто заботится о здоровье сердечно-сосудистой системы. Но многие недолюбливают этот вид мяса из-за специфического запаха.

Как в известном анекдоте:
«Вы просто не умеете ее готовить!»



НЕ ГОВОРИТЕ «БЕЕЕ!»

РУЛЕТ ИЗ БАРАНИНЫ С РОЗМАРИНОМ

- 1,5 кг баранины (мякоти)
- 2 ст. ложки масла оливкового
- 5 зубчиков чеснока
- 30 г розмарина свежего
- 100 г бекона сыровяленого
- перец черный молотый
- соль

калорийность
средняя

готовить
1 час
30 минут

рассчитано на
6 порций

1 Мясо надрежьте поперек так, чтобы затем раскрыть, как книжку. Со всех сторон натрите маслом, солью и перцем.

2 Светочек розмарина, отложив 2–3 штуки, срежьте листики. Измельчите чеснок и розмарин в блендере. Со всех сторон натрите полученной смесью мясо.

3 Затем выложите на пласт мяса нарезанный бекон. Сверните рулет. Сверху положите отложенные веточки розмарина. Перевяжите толстой нитью.

4 Положите рулет в форму, застеленную пекарской бумагой. Запекайте при 180 °С в течение часа, один раз переверните.

Чем полезно?

Баранина – это богатый источник различных полезных микроэлементов и витаминов, в том числе животного белка и железа, без которого невозможен процесс кроветворения. В отличие от говядины или свинины, баранина более диетическая. Бараний жир легко усваивается желудком, что положительно сказывается на пищеварительной системе.

ЛАГМАН ПО-УЗБЕКСКИ

- 600–700 г баранины (мякоти)
- 2 моркови ■ 2–3 картофелины ■ 3 помидора ■ 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 головки лука репчатого ■ 2 перца болгарских (красный из зеленый) ■ капуста белокочанная по вкусу ■ 1 пучок лука душистого (жусяй) или стрелки чеснока маринованные
- 100–150 мл масла растительного
- 2 зубчика чеснока ■ зелень свежая
- кориандр ■ зира ■ паприка молотая
- перец красный молотый ■ перец черный молотый ■ соль

ДЛЯ ЛАПШИ (лагман): ■ 700 г муки
■ 2 яйца крупных ■ 80 мл масла растительного + масло для раскатывания теста ■ 0,5 ч. ложки соды, гашеной уксусом ■ 1 ч. ложка соли

1 Мясо, морковь, картофель и помидоры нарежьте кубиками, репчатый лук – полукульцами, перцы, капусту, душистый лук – длинными ломтиками.

2 В казан с разогретым маслом по очереди, каждый раз обжаривая, положите мясо, репчатый лук, морковь, перцы, помидоры с томатной пастой и специи. Жарьте еще 2 минуты.

3 Влейте немного воды и доведите до кипения. Добавьте картофель, капусту, душистый лук и еще воды, чтобы она покрыла содержимое казана. Доведите до кипения и варите до готовности картофеля. В конце варки положите измельченный чеснок.

4 Ингредиенты для лапши перемешайте и замесите эластичное тесто. Оставьте на 40 минут. Затем разделите на 4 части и каждую раскатайте на смазанном маслом столе в жгут толщиной 0,7 см. Уложите жгуты в виде спирали на смазанную маслом тарелку. Обильно смажьте маслом, накройте пленкой и уберите в холодильник на 1–1,5 часа.

5 Охлажденные жгуты, смазав руки маслом, растияните. Должны получиться длинные ленты толщиной 2 мм. Варите лапшу в кипящей подсоленной воде 3 минуты. Затем откиньте на дуршлаг и промойте. При подаче разложите лапшу по тарелкам, залейте супом и посыпьте рубленой зеленью.



калорийность
высокая
готовить
1 час
45 минут
+
приготовление
лапши

рассчитано на
10 порций



КОТЛЕТЫ ГРИЛЬ

■ 1 кг котлет из баранины (порционных кусочков с ребрами) ■ 2 ч. ложки чеснока сущеного ■ 3 ст. ложки соевого соуса ■ 2 ст. ложки меда жидкого ■ 50 мл вина белого или красного сухого ■ 3 ст. ложки масла растительного ■ 1 ч. ложка масла кунжутного или оливкового ■ 1 ст. ложка трав сушеных (розмарин, тимьян, базилик) ■ специи для гриля ■ соль морская

калорийность
средняя время приготовления
30 минут + маринование рассчитано на
4 порции

1 Котлеты промойте, обсушите и отбейте с двух сторон.

2 Остальные ингредиенты перемешайте. Положите в получившуюся смесь мясо и оставьте мариноваться как минимум на 3 часа.

3 Маринованное мясо жарьте на электротротуаре или сковороде гриль до готовности. Подавайте на стол с любым соусом для мяса и гриля.

БЕЛЯШИ

ДЛЯ НАЧИНКИ: ■ 500 г фарша бараньего или смешанного ■ 1–2 головки лука репчатого ■ зелень свежая по желанию ■ соль чесночная ■ перец черный молотый ■ соль

ДЛЯ ТЕСТА: ■ 0,5 кг муки ■ 250 мл молока ■ 30 г дрожжей прессованных или 10 г дрожжей сухих ■ 1 ч. ложка сахара ■ 1–2 яйца ■ 2–3 ст. ложки масла растительного + масло для жарки и раскатки ■ 0,5 ч. ложки соли

1 Для начинки лук мелко нарежьте. Смешайте с фаршем, рубленой зеленью, посолите и перчите. Влейте несколько ложек холодной воды (во время готовки образуется пар, и фарш лучше пропечется). Тщательно перемешайте.

2 Для теста в теплом молоке растворите сахар и дрожжи. Муку просейте в миску, в центре сделайте лунку и влейте молоко с дрожжами. Не перемешивая, оставьте для брожения. Как только масса увеличится и по-

явятся пузырьки, добавьте растительное масло и взбитые с солью яйца. Замесите мягкое тесто (оно не должно липнуть к рукам). Отбейте тесто об стол, чтобы вышел воздух и оно стало мягче.

3 Стол и скалку смажьте маслом. Тесто разделите на равные кусочки и скатайте шарики. Каждый шарик раскатайте в круглую лепешку толщиной 5–8 мм. На середину выложите начинку. Защипните края так, чтобы серединка осталась открытой. Перекладывайте беляши под полотенце, чтобы они не обветрились и поднялись.

4 На сковороде разогрейте масло слоем 2 см. Положите беляши отверстием вниз и обжарьте, затем переверните и также обжарьте. Готовые беляши выкладывайте на бумажное полотенце, чтобы стекло лишнее масло.



калорийность
высокая время приготовления
1 час 30 минут рассчитано на
12 порций

КЛЕЦКИ С СОУСОМ ИЗ БАРАНИНЫ

- 300 г муки из твердых сортов пшеницы + мука для замешивания
- 300 мл воды ■ 500 г баранины постной рубленой или фарша бараньего
- 200 г томатной пасты ■ 1 головка лука репчатого ■ 0,5 моркови ■ 0,5 стебля сельдерея ■ 1 зубчик чеснока
- 1 веточка тимьяна ■ 7 ст. ложек вина красного сухого ■ 4 ст. ложки пармезана тертого ■ масло оливковое
- перец черный молотый ■ соль

1 Лук очистите и порубите. Сельдерей и морковь нарежьте небольшими кубиками. Чеснок очистите от шелухи. Положите овощи на сковороду с разогретым маслом и пассеруйте до прозрачности.

2 Добавьте к овощам мясо и жарьте, помешивая, 2–3 минуты. Сбрзните содержимое сковороды вином и готовьте до его испарения. Положите томатную пасту и веточку тимьяна. Тушите под крышкой в течение часа. Посолите и поперчите.

3 Муку насыпьте в миску. Помешивая, влейте горячую подсоленную воду. Должно получиться мягкое и нелипкое тесто. По-

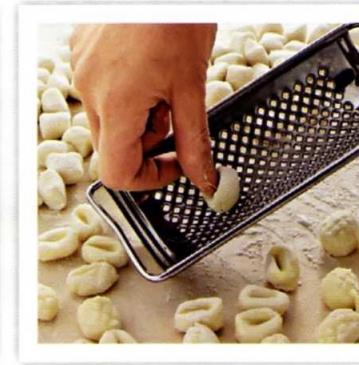


необходимости добавьте больше воды. Переложите тесто на посыпанную мукой поверхность и замешивайте в течение нескольких минут. Затем сформируйте цилиндр и оставьте на 5 минут.

4 Отщипните от цилиндра теста небольшой кусочек, ладонями скатайте палочку и нарежьте кусочками длиной 1 см. Каждым

кусочком теста надавите на лезвие крупной терки, чтобы образовался красивый узор. Повторите с оставшимся тестом.

5 Варите клецки в кипящей подсоленной воде 4 минуты после вскрытия. Шумовкой переложите клецки на сковороду к мясу, перемешайте и жарьте 30 секунд. Перед подачей посыпьте блюдо тертым сыром.





БАРАНЬЕ РАГУ С КАПУСТОЙ

- 1,8–2 кг баранины на косточке (с жирком)
- 2 кочана капусты белокочанной маленьких
- 4 ст. ложки перца черного горошком
- 1,5 л воды кипяченой
- мука
- соль



калорийность
средняя



готовить
3 часа



рассчитано на
8 порций

1 Мясо промойте и хорошо обсушите. Затем порубите так, чтобы у каждого кусочка была косточка.

2 Кочаны капусты очистите от верхних листьев и жесткой части кочерыхки. Затем нашинкуйте или просто крупно нарежьте.

3 В большую жаровню или форму для запекания с плотно прилегающей крышкой уложите слой из кусочков мяса (жиром вниз). Затем выложите слой капусты. Посолите, посыпьте частью горошин перца и 2–3 ст. ложками муки.

4 Повторяйте слои, пока не закончатся ингредиенты. Последний слой должен быть из капусты.

5 Аккуратно влейте в жаровню кипяток, плотно закройте крышкой и поставьте насильный огонь. Доведите содержимое жаровни до кипения и тушите на слабом огне в течение 2,5 часа.

РУБЛЕНЫЕ БАРАНЫЙ КОТЛЕТЫ

- 800 г баранины (мякоти с задней ноги, с жиром)
- 1 пучок кинзы небольшой
- 2 ч. ложки зиры молотой
- 0,5 ч. ложки хмели-сунели
- масло оливковое
- перец черный молотый
- соль

1 Мясо нарежьте произвольными кусочками и пропустите через мясорубку с крупной решеткой.

2 Смешайте фарш с мелко рубленной кинзой, солью и други-

ми специями. Отбивайте фарш о рабочую поверхность до момента, когда от него перестанут отлетать кусочки.

3 Разделите фарш на небольшие кусочки. Влажными руками слепите котлеты толщиной 1,5–2 см и смажьте их маслом.

4 Жарьте котлеты в духовке под сильно разогретым грилем до желаемой степени готовности (10–15 минут). Либо зажарьте котлеты обычным способом на сковороде.



БАРАНЫЙ РЕБРЫШКИ В МАРИНАДЕ

- 1,3–1,5 кг ребер бараньих
для маринада: ■ 4 зубчика чеснока
■ 4 ст. ложки масла кунжутного или
оливкового ■ 2 ст. ложки соевого соуса
■ 2 ст. ложки аджики острой ■ 1 ст.
ложка уксуса бальзамического или
яблочного ■ 1 ч. ложка базилика су-
шеного ■ 1 ч. ложка приправы
«Перец лимонный» ■ 1 ст. ложка ву-
стерского соуса ■ 1 пучок петрушки

- калорийность средняя ■ готовить 40 минут ■ рассчитано на 4 порции
■ калорийность средняя ■ готовить 1 час 20 минут + маринование ■ рассчитано на 6 порций

1 Для маринада чеснок пропустите через пресс, петрушку поберите и перемешайте с остальными ингредиентами.

2 Мясо промойте, обсушите и положите в маринад на 2 часа. Затем переложите в рукав для запекания.

3 Запекайте при 180 °С до готовности (около 1 часа). Затем разрежьте рукав и запекайте мясо еще 10 минут.





ПЕРЕЗАГРУЗКА

После обилия новогодних праздников наступает время, когда нужно заняться своей фигурой. Устраивайте хотя бы один разгрузочный день в неделю и готовьте легкие блюда из нашей подборки рецептов.

◀ ЛОСОСЬ С АНАНАСОМ

- 700 г филе лосося
- 450 гананаса
- 0,5 стакана соевого соуса
- 0,25 стакана уксуса рисового
- 0,25 стакана сахара коричневого
- 2 ст. ложки чеснока рубленого
- 2 ст. ложки корня имбиря тертого
- 2 ст. ложки масла растительного
- перец красный острый молотый
- зелень свежая

калорийность
низкая готовить **50 минут** рассчитано на
4 порции

1 Филе лосося промойте, обсушите и нарежьте крупными кубиками.

2 Ананас также нарежьте кубиками.

3 Соевый соус перемешайте с рисовым уксусом и коричневым сахаром. Добавьте чеснок, имбирь, растительное масло и острый перец. Вновь перемешайте.

4 В подготовленный соус положите кусочки рыбы и оставьте мариноваться на 20 минут.

5 Жарьте рыбку и кусочки ананаса на сковороде гриль или на гриле духовки, разогретой до 240 °С, до готовности (по 2–3 минуты с каждой стороны). Можете перед жаркой насадить рыбку и ананасы на деревянные шпажки, предварительно замоченные в теплой воде.

6 Подавайте блюдо на стол вместе с соусом, в котором мариновалась рыба. Посыпьте рубленой зеленью.

► ДОРАДА С ОВОЩАМИ

- 1 дорада весом 650 г
- сок 0,5 лимона
- 2 головки лука репчатого
- 1 головка чеснока
- 4 ст. ложки масла оливкового
- 1 перец болгарский оранжевый
- 300 г цукини или 150 г кабачков и 150 г баклажанов
- 500 г помидоров черри по желанию
- 125 мл вина белого сухого
- 12 маслин по желанию
- щепотка соли морской
- горсть листьев базилика свежего
- эстрагон сушеный
- розмарин свежий
- перец черный молотый

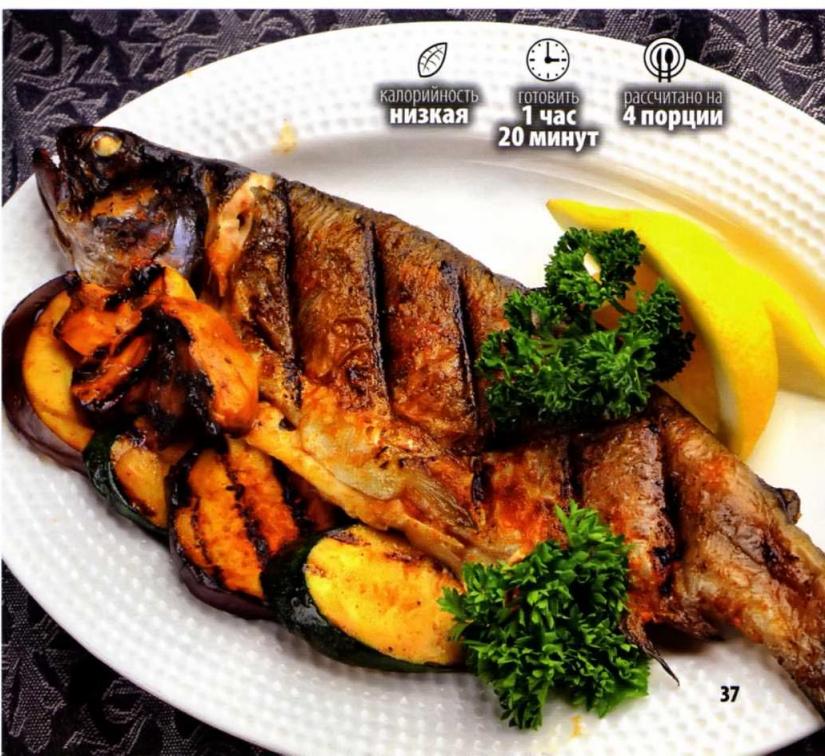
1 Рыбу очистите от чешуи и внутренностей, промойте и обсушите. С двух сторон сделайте на тушке надрезы (глубиной 0,5 см, шириной 1,5 см). Смажьте лимонным соком, накройте и отставьте на 10 минут.

2 Перец нарежьте соломкой, цукини и баклажаны (если используете) – кружочками.

3 Лук и чеснок нарежьте кубиками и спассеруйте на половине разогретого масла. Добавьте перец, цукини, баклажаны, целые помидоры (по желанию), соль, перец, эстрагон и розмарин. Влейте вино и слегка прогрейте.

4 Выложите овощи в центр рифленого или обычного противня, сверху положите дораду и смажьте оставшимся маслом. Запекайте 40 минут при 200 °С.

5 Через 20 минут после начала готовки переверните рыбку, а за 10 минут до конца запекания добавьте маслины (по желанию). При подаче посыпьте листиками базилика или другой свежей зеленью.





овощной мусс

- 3 помидора + помидор для подачи
- 1 головка лука репчатого ■ 150 г творога обезжиренного ■ 1 ч. ложка масла сливочного ■ листики базилика ■ перец черный молотый ■ соль

калорийность
низкая

готовить
30 минут
+ охлаждение

рассчитано на
2 порции

1 Помидоры, сделав на них крестообразные надрезы, ошпарьте кипятком. Затем на несколько секунд переложите в холодную воду и очистите от кожицы.

2 Лук очистите, мелко порубите и спассеруйте на разогретом масле. Охладите.

3 В блендере соедините помидоры, лук, творог, соль и перец. Взбейте до однородности и уберите в холодильник.

4 Охлажденный мусс подавайте, оформив ломтиками помидора и листиками базилика.

пряный куриный суп с яблоками

- 0,5 грудки куриной
- 2 яблока кислых
- 1 л воды
- 1 пучок петрушки
- 2 зубчика чеснока
- 2 головки лука репчатого
- 1 ст. ложка масла растительного
- 1 ст. ложка масла сливочного
- щепотка куркумы молотой
- щепотка семян кориандра
- щепотка кумина молотого
- перец черный молотый
- соль

1 Петрушку крупно порубите. Яблоки очистите от кожицы и сердцевины с семенами и нарежьте дольками.

2 Репчатый лук очистите. Одну головку разрежьте пополам, другую нашинкуйте или мелко порубите.

3 Воду налейте в кастрюлю. Добавьте половинки лука, чеснок (1 целый зубчик и 1 рубленый) и курицу. Доведите до кипения, снимите пену и варите 30 минут. Затем выньте курицу и нарежьте, бульон процедите.

4 На сковороде смешайте сливочное и растительное масло. Положите пряности и нагревайте, пока сливочное масло не рас抗战. Перемешайте. Добавьте петрушку и нашинкованный лук. Готовьте, помешивая, минуту. Положите яблоки и готовьте еще 5 минут.

5 Выложите на сковороду курицу, посолите, поперчите и готовьте 2 минуты. Переложите содержимое сковороды в бульон и доведите до кипения.

калорийность
низкая

готовить
1 час

рассчитано на
4 порции



РИС С РЫБНЫМИ ТЕФТЕЛЯМИ

- 300 г риса дикого
- 1 камбала весом 500 г
- 200 г горошка зеленого консервированного
- 1 перец болгарский желтый
- 1 ломтик хлеба белого
- 1 зубчик чеснока
- 3 ст. ложки молока
- масло оливковое
- 1 ст. ложка семян кунжута
- 1 пучок петрушки
- 2 яйца
- перец черный молотый
- соль

калорийность
низкая

готовить
40 минут

рассчитано на
4 порции

1 Рис отварите. Затем откиньте на дуршлаг и перемешайте с 1 ст. ложкой оливкового масла.

2 Ломтик хлеба и кунжутные семена по отдельности слегка обжарьте на сухой разогретой сковороде. Чеснок и петрушку порубите.

3 Перец очистите от кожицы, разрежьте пополам и удалите перегородку с семенами. Нарежьте небольшими кубиками. Положи-



те на сковороду, разогретую с 1 ст. ложкой масла, и прогревайте в течение 10 минут.

4 Камбалу очистите от кожи, разрежьте пополам и удалите кости. Мякоть мелко нарежьте и перемешайте с чесноком и половиной петрушки. Добавьте хлеб, предварительно замоченный в молоке и отжатый. Введите яйца и перемешайте.

5 Из полученного фарша сформируйте маленькие тефтели. Жарьте их на разогретом масле до готовности. Затем откиньте на дуршлаг и посолите.

6 Соедините рис, тефтели, перец, горох (без жидкости), семена кунжута и оставшуюся петрушку. Сбрызните оливковым маслом, посолите, поперчите и перемешайте.





КОТЛЕТКИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

- 1 кг цветной капусты свежей или замороженной
- 2 веточки укропа
- 2 веточки петрушки
- 2 яйца
- 0,5 стакана муки
- масло растительное для жарки
- соль

калорийность
НИЗКАЯ

готовить
25 минут

расчитано на
4 порции

1 Цветную капусту разберите на соцветия и промойте. Варите в кипящей подсоленной воде в течение 7 минут. Затем откиньте на дуршлаг, обсушите и остудите.

2 Остывшую капусту порубите и положите в миску. Добавьте яйца, соль, муку и рубленую зелень. Перемешайте.

3 На сковороде разогрейте немного растительного масла. Столовой ложкой выложите капустную массу, чтобы получились небольшие котлетки. Жарьте на среднем огне по 4 минуты с каждой стороны.

ДИЕТИЧЕСКАЯ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

- 1 кг творога обезжиренного
- 7 яиц
- сухофрукты по вкусу
- сахар
- ванильный сахар
- масло растительное для смазывания формы
- джем без сахара по желанию

1 Яйца взбейте, добавьте творог, оба вида сахара и сухофрук-

ты (крупные нарежьте). Перемешайте.

2 Вылейте творожную массу в смазанную маслом форму. Выпекайте при 180 °С до румяной корочки (45 минут).

3 Готовую запеканку остудите, по желанию смажьте джемом и подавайте на стол.



РЫБА С СОУСОМ ИЗ ХРЕНА

- 2 филе белой рыбы, например трески
- 5 веточек укропа
- 1 ст. ложка хrena (соуса)
- 4 ст. ложки сметаны нежирной
- перец белый молотый
- соль

калорийность **низкая** готовить **35 минут** рассчитано на **2 порции**

1 Укроп порубите и перемешайте со сметаной, хреном и солью.

2 Филе промойте, обсушите и выложите в форму для запекания, застеленную пекарской бумагой. Посыпьте солью и перцем.

3 Полейте рыбу соусом из хrena и накройте фольгой. Запекайте в разогретой до 200 °С духовке в течение 20 минут.

4 Подавайте с вареным рисом.

НЕЧАЯННАЯ РАДОСТЬ

Чай – напиток популярный в любое время года. Мы завариваем его на свой вкус: зеленый, белый, красный или черный, покрепче или послабее, с лимоном или мятой. Вариантов сотни. К вашей радости мы предлагаем зимние рецепты напитков на основе чая.

► КЛЮКВЕННЫЙ ЧАЙ

- 200 г клюквы
- 0,5 л воды
- чай крепкий заваренный
- сок 1 апельсина
- 200 г сахара
- 8 бутонов гвоздики
- 1 палочка корицы

1 Клюкву промойте. Горсть ягод отложите, остальные разомните в миске или протрите через сито.

2 Получившееся клюквенное пюре переложите на марлю

и отожмите сок. Клюквенный жмых положите в сотейник, залейте водой и доведите до кипения. Отвар процедите и смешайте с клюквенным соком. Добавьте апельсиновый сок, гвоздику, корицу, сахар и отложенные ягоды. Перемешайте и оставьте настаиваться на час.

3 Перед подачей на стол клюквенный настой подогрейте. Затем смешайте с крепким горячим чаем и разлейте по кружкам или стаканам.



◀ ИМБИРНЫЙ ЧАЙ С КЛУБНИКОЙ

- 8 см корня имбиря свежего
- 2,5 ч. ложки сушеных чайных листьев для заваривания черного чая
- 1 лимон
- 50 г клубники замороженной
- 120 мл сиропа клубничного

1 Имбирь очистите и нарежьте поперек волокон тонкими пластинами.

2 Чайные листья заварите в 1 л кипящей воды. Затем процедите, добавьте имбирь и оставьте под крышкой на 10 минут. Чем дольше вы будете настаивать чай, тем более насыщенным будет вкус.

3 Лимон разрежьте пополам. Из одной половинки выжмите сок и вместе с клубникой добавьте в чай. Другую половинку нарежьте кружочками, а затем каждый разрежьте на 8 частей.

4 Разложите кусочки лимона по чашкам. Добавьте по 2 ст. ложки клубничного сиропа и влейте горячий чай.

АНГЛИЙСКИЙ ГРОГ

- 2,5 ч. ложки сушеных чайных листьев для заваривания черного чая
- 370 мл кипятка
- сок 0,75 лимона + дольки лимона для подачи
- 5 бутонов гвоздики
- 1 палочка корицы
- 20 г сахара коричневого
- 80 мл рома темного

1 Чайные листья залейте горячей кипяченой водой и оставьте завариваться.

2 Влейте в чай лимонный сок, добавьте специи и сахар. Размешайте, чтобы сахар растворился, и оставьте под крышкой еще на 5 минут.

3 В жаропрочные стаканы налейте ром, положите по дольке лимона и налейте процеженный чай.

4 Подавайте грог горячим. По желанию добавьте в напиток большие сахара.





ЧАЙ С ЛИМОНОМ И РОЗМАРИНОМ

- 400 мл кипятка
- 1 веточка розмарина
- 4 дольки лимона
- 40 г корня имбиря свежего
- сушеные чайные листья для заваривания зеленого чая

1 В чайник положите розмарин, дольки лимона и нарезанный пластинами корень имбиря. Соблюдайте пропорции: избыток имбиря придаст чаю острый привкус, а большое количество розмарина сделает напиток горьковатым.

2 Добавьте в чайник заварку, залейте кипятком. Дайте чаю настояться (чем дольше он настаивается, тем более насыщенным будет вкус). Разлейте горячий чай по чашкам и подавайте на стол.

ЧАЙ СО СПЕЦИЯМИ

- 3 стакана воды
- 4 бутона гвоздики
- 2 щепотки ореха мускатного молотого
- 2 щепотки корицы молотой
- 2 щепотки кардамона молотого
- 0,5 ст. ложки корня имбиря свежего тертого
- 1 ч. ложка сушеных чайных листьев для заваривания черного чая
- 2 ч. ложки сахара или меда
- 1 стакан молока по желанию

1 Воду влейте в небольшую кастрюлю. Добавьте гвоздику, му-

скатный орех, корицу, кардамон и имбирь, доведите до кипения. Кипятите несколько минут. Затем снимите с огня.

2 Добавьте в воду со специями заварку, накройте крышкой и оставьте на 2 минуты. Затем всыпьте сахар и перемешайте до его полного растворения.

3 Получившийся чай процедите и разлейте по чашкам. По желанию добавьте в каждую чашку немного молока.





МОЛОЧНО-ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

- 300 мл молока
- 0,5 ч. ложки корня имбиря свежего тертого
- 2 ч. ложки сушеных чайных листьев для заваривания черного чая
- сахар

1 Молоко доведите до кипения, уменьшите огонь, добавьте имбирь и сахар.

2 Как только молоко опять начнет закипать, всыпьте заварку. Вновь доведите до кипения и варите на слабом огне в течение 2 минут.

3 Готовый чай процедите через ситечко прямо в чашки.

ЧАЙ МАСАЛА

- 0,75 стакана воды
- 0,75 стакана молока
- 1 палочка корицы
- 1 звездочка аниса
- 3 бутона кардамона
- 2 семечка фенхеля
- 2 кусочка корня имбиря свежего
- 2 ч. ложки сушеных чайных листьев для заваривания черного чая
- 1 ч. ложка меда или сахара

1 Воду со специями и очищенным имбирем доведите до кипения.

2 Влейте в воду молоко и всыпьте заварку. Вновь доведите до кипения. Затем уменьшите огонь и варите 2 минуты.

3 На дно чашки положите мед или сахар и через мелкое сито влейте чай.





ЧАЙ ПО-КУБИНСКИ

- 0,5 л воды кипяченой
- 30 г сушеных чайных листьев для заваривания черного чая
- щепотка гвоздики молотой
- сок 1 лимона
- 1 стакан сока апельсинового
- 1 стакан сока грейпфрутового
- 250 г ананаса свежего или консервированного
- 100 г сахара

1 Чай и гвоздику залейте кипятком и оставьте на 5 минут. Затем перемешайте и процедите.

2 Влейте в чай все виды сока. Положите сахар и нарезанный дольками ананас. Слегка прогрейте, не доводя до кипения.

3 Затем разлейте по жаростойким стаканам.

ЧАЙ ДЕРЕВЕНСКИЙ

- 1 пакетик чая черного с травами (заварки)
- 1 яблоко небольшое
- щепотка ванилина
- 1 ст. ложка сахара или меда
- 2 веточки мяты
- 2 палочки корицы
- 2 стакана воды кипяченой

1 Яблоко промойте, мелко нарежьте и переложите в миску.

2 Добавьте к яблоку ванилин, сахар или мед, корицу и нарезанную мяту.

3 Залейте яблочную смесь кипятком, добавьте чайный пакетик и оставьте настаиваться на 5–10 минут.

4 Разлейте чай по чашкам и подавайте на стол.





Индийская курочка с датским картофелем, французский пирог и немецкое печенье – эти и другие национальные праздничные блюда станут прекрасным украшением вашего новогоднего стола. Ведь они не только вкусные, но и символичные. Черная водяная Змея наверняка поймет ваш намек и принесет в новом году много интересных путешествий. Должны же вы посетить страны, традиционные кушанья которых так вкусно приготовили!

США

МЕНЮ С НАМЕКОМ



› РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КАРП

■ 1 карп весом 1 кг ■ сок 0,5 лимона
■ 1 зубчик чеснока ■ 3 яйца ■ 1 стакан муки ■ 1 стакан воды ■ 2,5 стакана масла растительного ■ лимон, чернослив или миндальные лепестки для украшения ■ перец черный молотый ■ соль

1 Рыбу выпотрошите и хорошо-щенко вымойте. Затем очистите от чешуи, отрежьте голову и плавники. Натрите солью и перцем, сбрызните лимонным соком и нарежьте поперечными кусками толщиной 3 см.

2 Смажьте куски рыбы чесноком, пропущенным через пресс. Уберите в холодильник на 30 минут.



ЧЕХИЯ

3 Яичные желтки, отделив от белков, соедините с водой, солью и перцем. Добавьте муку и перемешайте. Введите белки, взбитые в густую пену. Окуните в приготовленный кляр кусочки карпа.

4 Масло раскалите в глубоком сотейнике. Положите кусочки карпа и жарьте по 6–7 минут с каждой стороны. При подаче украсьте рыбу кружочками лимона и черносливом или посыпьте миндальными лепестками.

⟨ РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ИНДЕЙКА

■ 1 индейка весом 3–4 кг ■ 2–3 головки лука репчатого ■ 2 ломтика шпика ■ 150 г масла сливочного ■ 5 ломтиков хлеба белого без корочки ■ 3 сосиски ■ 0,5 л воды для варки потрохов ■ 130 мл вина белого сухого ■ 30–50 г муки ■ 200 г сметаны ■ 130 мл сливок ■ 5 веточек петрушки ■ 1 стебель шалфея ■ 1 лавровый лист ■ 2–4 шт. перца черного горошком ■ орех мускатный молотый ■ перец белый молотый ■ соль

1 Индейку выпотрошите, промойте и обсушите. Также промойте и обсушите вынутые потроха. Натрите индейку солью и перцем и смажьте сметаной, смешанной со слегка взбитыми сливками.

2 Приготовьте потроха. Варите шейку, сердце и желудок в воде с горошинами перца и лавро-

вым листом в течение часа. Затем выньте потроха и мелко нарежьте, а бульон процедите.

3 Рубленый лук пассеруйте на небольшом количестве разогретого сливочного масла до прозрачности. Добавьте мелко нарезанную печень индейки и жарьте, помешивая, 2 минуты.

4 Хлеб подсушите на сухой разогретой сковороде и нарежьте кубиками. Петрушку порубите.

5 Перемешайте печень с хлебными гренками, половиной петрушки, нарезанными сосисками и 130 мл бульона. Добавьте рубленый шалфей, соль, перец и мускатный орех. Перемешайте. Начините этой смесью индейку. Зашейте и выложите в гуттенице грудкой вверх.

6 Полейте птицу растопленным сливочным маслом, оставив немного для соуса. Сверху распределите кусочки шпика. Накройте индейку фольгой и запекайте при 180 °C в течение часа, периодически поливая выделяющимся жиром. Затем снимите фольгу, посыпьте птицу нарезанными потрохами и оставшейся зеленью. Готовьте еще час. Хорошенько перемешайте потроха и зелень с выделившимся соком и запекайте еще час.

7 Готовую индейку переложите на блюдо. Образовавшийся в гуттенице сок перемешайте с вином и процедите. Добавьте муку, оставшееся масло, соль, перец и, помешивая, готовьте на плите на слабом огне в течение 5 минут. Подавайте птицу на стол, полив соусом.



САХАРНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

■ 600 г картофеля ■ 60 г сахара ■ 25 г масла сливочного ■ соль

1 Картофель, не очищая, хорошенько промойте. Для блюда лучше брать очень мелкие клубни. Но если у вас есть только крупные, то нарежьте их небольшими кусочками.

2 Варите картофель в подсоленной воде в течение 12–15 минут. Затем остудите и очистите.

3 Сахар положите в глубокий сотейник с 3 ст. ложками воды. Растирайте, чтобы получился сироп. Добавьте картофель и жарьте до коричневой корочки. Затем положите масло и готовьте картофель еще 10 минут, пока корочка не карамелизуется.

МОРОЖЕНОЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ С ПАСТОЙ АНКО

■ 1 ст. ложка сушеных чайных листьев для заваривания зеленого чая
■ 0,25 стакана воды ■ 350 мл сливок (33%) ■ 2 белка яичных ■ 1 желток яичный ■ 150 г сахара
ДЛЯ АНКО: ■ 150 г красной фасоли адзуки* ■ 150 г сахара ■ соль

1 Из чайных листьев и кипяченой воды заварите крепкий чай. Затем охладите и процедите.

2 Яичные белки взбейте с 1 ст. ложкой сахара в крепкую пену. Желток растирайте с 1 ст. ложкой сахара до побеления, затем соедините с белковой массой и аккуратно перемешайте. Добавьте чай и вновь перемешайте (белки не должны опасть).

3 Охлажденные сливки взбейте с оставшимся сахаром в пышную пену. Добавьте к яичной массе и перемешайте.

4 Разложите мороженое по формочкам и уберите в моро-

зилку до застывания. Несколько раз доставайте формочки и перемешивайте мороженое.

5 Для анко фасоль вымойте, переберите и залейте водой (на 1 часть фасоли 3 части воды). Поставьте на слабый огонь. Когда вода закипит, откиньте фасоль на дуршлаг и обсушите. Затем верните фасоль в кастрюлю и залейте чистой водой (в таком же соотношении, как и в первый раз). Варите на слабом огне до мягкости. Добавьте половину сахара. Увеличьте огонь и готовьте фасоль, помешивая, до загустения. Всыпьте оставшийся сахар и аккуратно перемешайте. Посолите по вкусу и снимите с огня. Подавайте остывшую пасту анко к мороженому.

* **Фасоль адзуки** – разновидность фасоли, популярная в Юго-Восточной Азии. Ее можно купить в крупных российских супермаркетах.



РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ГАЛЕТА КОРОЛЕЙ

■ 250 г теста слоеного готового (2 пласти) ■ 130 г миндаля молотого ■ 80 г сахара ■ 60 г масла сливочного размягченного ■ 3 яйца + 1 желток яичный ■ ванильный сахар по желанию

1 Миндаль насыпьте в миску. Каждый раз перемешивая, по одному добавьте яйца. Затем положите сахар и масло. Перемешайте. Начинка должна получиться достаточно густой.

2 Каждый пласт теста раскатайте в большой круг. Выложите 1 круг на противень, застеленный пекарской бумагой. Наколите вилкой. Края смажьте взби-

тым желтком. Затем выложите начинку и разровняйте.

3 Накройте начинку вторым пластом теста. Прижмите края. Острый ножом, не прорезая, нанесите на верх галеты узор в виде кругов или ромбиков, затем смажьте взбитым желтком. По желанию зубцами вилки нанесите узор на края пирога.

4 Выпекайте галету 15–20 минут при 180 °C. Перед подачей разрежьте пирог на кусочки и вложите в один фарфоровую фигурку короля. Едок, которому достанется кусочек с сюрпризом, станет королем дня.



КУРИЦА ТАНДУРИ

■ 1,5 кг ножек куриных или других частей курицы ■ 1 головка лука репчатого ■ 1 зубчик чеснока ■ сок 1 лимона ■ 350 г йогурта натурального ■ 20 см корня имбиря свежего ■ 0,5 перца чили зеленого ■ 1 ч. ложка соли ■ 1 ч. ложка тмина молотого ■ 2 ч. ложки смеси специй гарм масала



1 Имбирь очистите и разрежьте на 4 части. Перец нарежьте тонкими ломтиками. Лук и чеснок порубите.

2 Каждую куриную ножку надрежьте до кости, посолите и сбрызните лимонным соком. Затем хорошенько вотрите сок в разрезы и оставьте курицу на 20 минут.

3 Остальные ингредиенты перемешайте в блендере. Смажьте полученной смесью куриные ножки с обеих сторон, так чтобы маринад попал в разрезы. Накройте миской и уберите в холодильник на 6 часов.

4 Стряхнув излишки маринада, положите куриные ножки на противень, застеленный пекарской бумагой. Запекайте 15–20 минут при 180–200 °C.

ГЕРМАНИЯ

ПЕЧЕНЬЕ «ЗВЕЗДОЧКИ С КОРИЦЕЙ»

- 250–270 г миндаля молотого ■ 2 белка яичных ■ 150 г сахарной пудры
- 0,5 ч. ложки корицы молотой
- 1 ч. ложка сока лимонного

1 Белки и лимонный сок взбейте в крепкую пену. Не прекращая взбивать, постепенно добавьте сахарную пудру.

2 Отложите от полученной массы 2 ст. ложки, в остальную часть добавьте корицу и молотый миндаль, замесите тесто. Уберите в холодильник на 20 минут, затем переложите в морозилку еще на 20 минут.

3 Раскатайте тесто между двумя слоями пищевой пленки и вновь уберите в морозилку на 10 минут.

4 С помощью формочек для печенья вырежьте из теста звездочки. Переложите их на застеленный пекарской бумагой противень и смажьте тонким слоем отложенных белков с пудрой.

5 Выпекайте печенье в духовке, разогретой до 160 °C, в течение 15–20 минут.

□ ПРАКТИКУМ

Чтобы получить молотый миндаль, положите орехи в кипящую воду на минуту, затем обсушите. Сильно сожмите орешек двумя пальцами, чтобы ядро выскользнуло из кожицы; повторите с оставшимися орехами. Подсушите орехи в духовке (5 минут при 175 °C). Затем положите в блендер с небольшим количеством сахара и измельчите.

ОСТРЫЙ МОМЕНТ



Нож из набора Spalt RD-456 от Röndell

Материал: лезвие – высококачественная нержавеющая сталь; ручка – пластик и нержавеющая сталь, подставка – ясень
Средняя цена: 2900 руб. за набор

Ольга Агеева,
инженер

На тест мне достался не один, а целый набор ножей, да еще и с подставкой. В комплект входят поварской, универсальный, разделочный, овощной и хлебный ножи. Каждый побывал в бою с продуктами из моего холодильника и ни одной битвы не проиграл. Куриные грудки были срезаны с кости и нарезаны кубиками, капуста нашинкована, апельсин превратился в тонкие кружочки, а хлеб – в аккуратные ломтики. Признаюсь, я часто использую хлебный нож не по назначению – режу им сыр, чтобы на ломтиках появились красивые волны. В общем, и с сыром нож для хлеба справляется без труда. Все ножи очень острые, из нержавеющей стали, и стильные. Снабжены эргономичными ручками, декорированными сталью. А наличие компактной деревянной подставки избавило меня от необходимости думать, куда сложить новые ножи, чтобы они не повредились и не затерялись среди другой утвари.

Шеф-нож Supreme FD-954 от Tojiro

Материал: лезвие – пакетная сталь; ручка – металл
Средняя цена: 5500 руб.

Ирина Попова,
экономист

Внешний вид ножа меня просто поразил: это совершенство в линиях, форме и блеске стали. Взяла нож в руку и поняла, что он очень удобный, чувствуется, что профессиональный! Ручка стальная, эргономичная, в меру тяжелая и хорошо ложится в ладонь. Между клином и ручкой нет стыков, что, оказывается, не позволяет скапливаться бактериям. Для теста я решила нарезать этим ножом мясо, и, хотя свинина не до конца разморозилась, он отлично справился со своей задачей – без всяких усилий с моей стороны нарезал идеальные по форме стейки, галантно обойдя все кости. Дальше в дело пошли помидорчики, которые благодаря шеф-ножу превратились в ровные кружочки. Я также нарезала мясные деликатесы, фрукты и хлеб. Очень порадовало, что в процессе работы рука не устала и нож не выскользывал из ладони. Я впервые получила удовольствие от процесса нарезания продуктов!

Кухонный нож «Шеф» от Samura

Материал: лезвие – белая циркониевая керамика Eco-Ceramic; ручка – ABS-пластик
Средняя цена: 1800 руб.

Анастасия Авдотьина,
медсестра

Давно хотела проконтролировать керамический нож, но поначалу немного смущала его цена. Теперь жалею, что раньше такой не купила. Во-первых, мне очень нравится его стильный внешний вид – светлое большое лезвие и темная эргономичная нескользящая ручка. Плюс легкий вес – хоть целый день нарезай. Во-вторых, этот нож заменил мне почти все имеющиеся на кухне ножи – режу им овощи и фрукты, хлеб, мясные и рыбные продукты. Кстати, керамическое лезвие не подвержено коррозии и ржавчине и после двух месяцев ежедневного использования идеально держит заточку. Думаю, нож прослужит мне целую вечность, главное – соблюдать правила, о которых предупреждает производитель: не резать замороженные продукты и мясо с костями, не ронять и не мыть нож в посудомоечной машине. Хранить его нужно в отдельной подставке, но пока я держу нож в коробке, в которой он поставлялся, – очень удобно.

Нож – главный инструмент на кухне. Поэтому у каждой хозяйки должно быть несколько разных ножей: для овощей, хлеба, сыра, но главное – для мяса. Поэтому мы попросили эксперта-группу, состоящую из читателей журнала, протестировать самые интересные, на наш взгляд, ножи и рассказать о результатах своих тестов.



Нож **CLASSIC ICON CREAM WHITE** от Wüsthof

Материал: лезвие – кованая сталь; ручка – полиоксиметилен
Средняя цена: 5650 руб.

Татьяна Яхонтова,
фитнес-инструктор

Ножи Wusthof славятся особой остротой и длительностью заточки. В этом я убедилась самостоятельно. Этот нож легко, практически так же, как с маслом, спрятался с разделкой мяса и нарезкой стейков. С его помощью я тонко и красиво нашинковала овощи для борща, даже довольно сложная в нарезке репа на этот раз не доставила проблем. Нож вполне убедительный, стоит только взять его в руки. Эргономичная, не скользящая ручка нежно-кремового оттенка лежит в ладони как влитая и выглядит очень благородно, почти как слоновая кость. Лезвие с клеймом Solingen, которое является символом безупречного немецкого качества, просто произведение искусства. Заточку производят робот, а угол заточки рассчитывается с помощью компьютерной программы и контролируется лазером. Одним словом, в моем личном конкурсе на лучший нож Wusthof однозначно вышел победителем.

Кухонный нож **Functional Form** от Fiskars

Материал: лезвие – высококачественная японская сталь; ручка – пластик
Средняя цена: 550 руб.

Мария Семенова,
преподаватель

Конечно, в выборе ножа для меня очень важно соотношение «цена – качество – функциональность». Особенно это касается ножей для трудной работы: нарезки мяса с костями или замороженных продуктов. Выбор этого ножа был обусловлен тем, что он недорог, при этом выполнен из довольно прочной стали. Порадовала мощная ручка, которая удобно лежит в руке. Кстати, соединение ручки и лезвия очень прочное. Хочется отметить, что у ножа есть два крупных упора – спереди и сзади, поэтому его безопасно держать даже мокрыми руками. Нож легко точится мусатом или простой роликовой точилкой. Имеет хорошую рабочую длину: он отлично режет как охлажденное и мороженое мясо, так и мягкий хлеб, твердую колбасу, крошащуюся запеченную курицу, овощи – в общем, все, что требует одного движения. Острый кончик позволяет расправляться с сухожилиями. Это хороший выбор по приемлемой цене.

Нож **Arcos**

Материал: лезвие – высококачественная сталь NITRUM; ручка – высококачественный пластик
Средняя цена: 1980 руб.

Татьяна Белкина,
домохозяйка

На тест я получила нож испанской фирмы Arcos, которая занимается производством ножей аж с 1875 года. Нож красивый, из прекрасно отполированной очень твердой стали, оптимальной тяжести. Решила опробовать нож на самом трудном для женщины деле – разделке замороженного мяса. Благодаря толстому лезвию с гладкой режущей кромкой я без особых усилий быстро нарезала довольно твердое мясо и отделила его от кости. Так же легко нож справился с картофелем, капустой, сыропеченой колбасой, хлебом и яблоками, так что его можно смело считать универсальным. Удобно и то, что нож можно мыть в посудомоечной машине, так как ручка сделана из высококачественного пластика, который устойчив к высоким температурам, проникновению жира и влаги. Уверена, что нож будет служить верой и правдой много лет, ведь, как мне известно, кованые ножи более долговечны.

БЛЮДА
С ИСТОРИЕЙ
...

ЮЛИЯ БОДУНОВА

Блюдо для короля



В истории есть только один персонаж,
чьим именем называется более 30 блюд.
И это маркиза де Помпадур.

Mаркиза де Помпадур (1721–1764 гг.) – легендарная фаворитка французского короля Людовика XV. Более 20 лет Помпадур находилась рядом с королем, из них 5 лет она была дамой его сердца, а остальные 15 лет – лучшим другом и советчиком. Маркиза влияла на внешнюю и внутреннюю политику государства, покровительствовала науке и искусству, занималась строительством. Ее имя стало нарицательным – им называли обстановку в квартирах, постройки, костюмы и кулинарные шедевры.

Чтобы удержать непостоянного короля и не потерять статус фаворитки, маркиза де Помпадур всячески старалась удивлять Людовика и вносить разнообразие в его жизнь. Она развлекала короля музыкой и театральными постановками, в которых лично принимала участие. Приглашала весь свет интеллектуальной и художественной элиты на званые ужины. В гостиной короля можно было встретить писателя и философа Вольтера, художников Буше и Фрагонара, композитора Рамо, ученого-экономиста Кенэ, естествоиспытателя Бюффона. Столь изысканное общество развлекало короля, открывая ему все новые и новые грани жизни.

Как часто бывает с мужчинами, путь к сердцу Людовика не в малой степени лежал через желудок. Зная о хорошем отношении короля к изысканной пище, маркиза постоянно придумывала новые блюда, уделяя внимание тем продуктам, которые поддерживают любовный пыл. Особенно она уважала соусы, считая, что именно они придают блюдам неповторимый вкус.

История сохранила для нас немало блюд, придуманных маркизой или названных в честь нее, – это знаменитые фазаны крокеты, турнедо из молодого барашка под соусом перигю, заливное из рубленой гусиной печеньки, языков и трюфелей под соусом мадера и, конечно же, куриная грудка «а-ля Помпадур»*. □



Куриная грудка «а-ля Помпадур»

■ 2 грудки куриные без костей ■ 1 яйцо ■ 1 ст. ложка муки ■ 0,75 стакана миндаля, крупно рубленного ■ 2 ст. ложки масла сливочного ■ перец черный молотый ■ соль

1 Куриные грудки промойте, обсушите и слегка отбейте, придая им ровную форму. Посолите и поперчите.

2 Яйцо слегка взбейте. Муку насыпьте на лист пекарской бумаги. На другой лист тонким слоем насыпьте миндаль.

3 Обвалийте куриные грудки в муке, затем обмакните в яйцо и запанируйте в миндале, слегка прижимая кусочки орехов рукой, чтобы они несыпались.

4 Масло растопите в большом сотейнике, положите подготовленные грудки и жарьте по 5 минут с каждой стороны до золотистой корочки.

Предлагаем вам познакомиться с рецептами любимых блюд детишек наших читательниц. И приглашаем всех мамочек к участию в этой рубрике. Рассказывайте нам о предпочтениях своих детей разных возрастов, присылайте в редакцию фотографии и рецепты их любимых блюд. Мы непременно расскажем о вас, вашем ребенке и ваших фирменных рецептах на страницах журнала и подарим вам ценный приз!

ВСЕ ДЛЯ ПРИНЦЕСС

СЫРНЫЙ СУП С БРОККОЛИ

- 0,5 тушки курицы некрупной
- 5–6 картофелин
- 1 морковь
- 400 г брокколи
- 100 г сыра плавленого
- перец черный молотый
- соль

1 Куриную тушку положите в кастрюлю (2,5 л), залейте водой и варите до готовности. Затем выньте, охладите, снимите мясо с костей и разберите на крупные волокна.

2 Картофель и морковь очистите. Картофель нарежьте кубиками. Морковь натрите на терке.

3 Морковь вместе с картофелем варите в курином бульоне до полуготовности картофеля. Посолите.

4 Добавьте в суп соцветия брокколи и доведите до кипения. Всыпьте натертый на крупной терке сыр и готовьте до мягкости брокколи (10–12 минут). Поперчите. Кстати, чтобы сыр легко терся, предварительно положите его в морозилку для затвердевания.



5 Четверть супа отложите в отдельную емкость и пюрируйте блендером. Переложите

пюре в кастрюлю с супом, добавьте курицу, перемешайте и готовьте еще около минуты.



**■ Марина, Елизавета (12 лет) и Варвара (2 года) КЛИМОВЫ,
г. Москва**

Марина – кулинарный блогер со стажем. Ее старшая дочка Лиза любит помогать маме на кухне и даже готовит самостоятельно. У нее замечательно получается придумывать разные необычные сочетания, например добавить морскую соль в сладкое шоколадное печенье. Младшая Варюша ест практически всю предлагаемую ей еду, но в фаворитах, конечно, макароны и маминя несладкая выпечка.



НАШИ
ГЕРОИ

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ БАКЛАЖАНАМИ И КУРИЦЕЙ

- 3 баклажана средних
- 2 ч. ложки масла растительного
- 12–13 перцев болгарских
- 320 г филе куриного
- 1 головка лука репчатого
- 1 морковь
- 200 г риса вареного
- перец черный молотый
- соль

ДЛЯ СОУСА:

- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки сметаны
- лавровый лист
- перец черный горошком
- соль

1 Баклажаны разрежьте пополам и замочите в подсоленной воде на 15 минут, затем промойте и уложите на противень срезом вверх. Смажьте растительным маслом и запекайте при 200 °C в течение 15 минут. Затем охладите, очистите от кошицы и нарежьте кубиками.

2 С перцев срежьте хвостики, удалите перегородки и семена. Куриное филе и лук нарежьте мелкими кубиками. Морковь настрийте на терке.

3 Смешайте куриное филе, рис, баклажаны, морковь и лук,

посолите и поперчите. Начините получившейся смесью перцы и уложите в кастрюлю.

лейте соусом перцы и тушите на слабом огне до мягкости (1–1,5 часа).

4 Для соуса томатную пасту разбавьте водой, добавьте сметану, соль, перец и лавровый лист. За-

5 При подаче можно добавить в соус сметану или маложирный йогурт.



ЯГОДНЫЙ ПУДИНГ

■ по 300 г малины, клубники и вишни или любых других ягод (свежих или замороженных) ■ 200 г сахара ■ хлеб пшеничный

1 Ягоды сложите в сотейник, засыпьте сахаром и поставьте на огонь. После закипания варите 5–7 минут. Затем протрите ягоды через сито, сироп сохраните.

2 Хлеб нарежьте ломтиками толщиной 0,5–0,7 см, корочку срежьте.

3 Форму для пудинга или глубокую миску проложите пищевой



пленкой (по желанию). Ломтики хлеба обмакните в горячий сироп и внахлест выложите в форму (сначала на дно, затем по стенкам). Сверху выложите ягоды и прикройте оставшимися хлебными ломтиками.

4 Накройте форму пленкой и уберите в холодильник на 1,5–2 часа.

5 Подавайте пудинг с мороженым, взбитыми сливками или шоколадным соусом.

ЛЕНИВЫЕ КУРИНЫЕ ГОЛУБЦЫ

■ 250–300 г капусты белокочанной ■ 800 г филе или фарша куриного ■ 2 головки лука репчатого ■ 1 морковь ■ 0,5 стакана хлопьев овсяных ■ 1 яйцо ■ масло растительное или сливочное для жарки ■ укроп свежий ■ перец черный молотый ■ соль
ДЛЯ СОУСА: ■ 1 стакан воды ■ 1 ст. ложка кетчупа ■ 1 ст. ложка майонеза ■ 2–3 ст. ложки сметаны ■ 1 ст. ложка томатной пасты ■ специи по вкусу ■ соль



1 Капусту мелко нашинкуйте и обдайте кипятком. Куриное филе, лук и морковь пропустите через мясорубку или измельчите в блендере.

2 Подготовленные ингредиенты соедините. Добавьте овсяные хлопья, яйцо, соль, перец и рубленый укроп. Тщательно перемешайте.

3 Влажными руками сформируйте котлетки и обжарьте их на разогретом масле с двух сторон до румяного цвета, излишки масла слейте.

4 Ингредиенты для соуса перемешайте. Залейте соусом голубцы, доведите до кипения и тушите на слабом огне под крышкой 25–30 минут.



КЛЮКВЕННЫЕ ВЕНОЧКИ

ДЛЯ ТЕСТА: ■ 500 г муки ■ 25 г дрожжей свежих ■ 0,75 стакана молока или воды ■ 2 ст. ложки сахара

■ 2 яйца ■ 60 г масла сливочного

■ 0,5 ч. ложки соли

ДЛЯ НАЧИНКИ: ■ 1,5 стакана клюквы

■ 0,5 стакана сахара ■ 1,5 ч. ложки

цедры апельсина тертой ■ сахарная пудра

1 Дрожжи растворите в 0,5 стакана теплого молока. Добавьте половину муки, перемешайте и поставьте в теплое место на 1–2 часа.

2 В подошедшую опару влейте оставшееся теплое молоко и яйца, взбитые с сахаром и солью. Постоянно помешивая, добавьте оставшуюся муку и размягченное сливочное масло. Замесите гладкое тесто (оно не должно прилипать к рукам). Накройте пленкой и уберите в холодильник на 2 часа.

3 Клюкву измельчите в блендере и выложите в сотейник. Добавьте цедру и сахар. Варите на

среднем огне, постоянно помешивая, до загустения.

4 Охлажденное тесто раскатайте на присыпанной мукой поверхности в прямоугольник (60×30 см). Отступая от краев 1,5 см, ровным слоем выложите на тесто клюквенную начинку.

5 Визуально разделите прямоугольник из теста на 3 части (по широкой стороне). Положите правую часть на центральную и накройте левой частью. Должен получиться трехслойный рулет прямоугольной формы (30×20 см). Края теста защипните и слегка прокатайте скалкой.

6 Разрежьте рулет на 12 поперечных полосок шириной около 3 см. Перекрутите каждую полоску 3–4 раза и сложите колечком в виде венка, концы защипните. Разложите веночки на смазанном маслом противне и выпекайте при 210 °C 12–15 минут. Готовые веночки посыпьте сахарной пудрой.

Дорогие мамочки!

Ж дем ваших писем с рецептами и фотографиями не менее четырех оригинальных и полезных детских блюд, а также с рассказом о кулинарных предпочтениях вашего ребенка и его фотографиями. Самые интересные рецепты и качественные фотографии блюд будут опубликованы в журнале в рубрике «Готовим для детей», а их авторы (мамочки) получат в подарок ценные призы!

Автору сегодняшних рецептов мы дарим комплект из 5 аксессуаров для оснащения кухни ORGA-LINE от Blum. Эти вещицы значительно упростят повседневную работу на кухне и позволят рационально организовать пространство внутри ящиков.

Например, благодаря специальным приспособлениям отрезать пищевую пленку и алюминиевую фольгу проще простого. А емкости со специями, тарелки и ножи удобно хранить в предназначенных для них стильных держателях – так эти предметы всегда будут под рукой (емкости со специями, тарелки и ножи в комплект не входят).



Рецепты блюд и максимально большие и качественные фотографии присылайте по адресу: cooking@konliga.ru*. Не забывайте в письме указывать свои данные: Ф. И. О., контактные телефоны (мобильный и домашний), а также адрес проживания с индексом. Участники рубрики «Готовим для детей», проживающие в Москве и МО, получают свои призы в рабочее время в редакции журнала, проживающие в других городах России – по почте, только если это не продукты питания, крупная бытовая техника, стекло. Эти призы тоже необходимо получить в редакции. Информацию по выдаче или пересылке призов можно получить по e-mail: cooking@konliga.ru или по телефону редакции: (495) 775-14-35, доб. 222.



ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО!

Поздравляем пятерку победителей конкурса на лучшие рецепты десертов. В подарок кулинары получают по погружному блендеру с насадками Mystery MMC-1414.

▪ Морковные трюфели

■ 500 г моркови ■ 200 г сахара ■ 100 г шоколада ■ 100 г какао-порошка



Морковь натрите на мелкой терке и смешайте с сахаром. Поставьте на слабый огонь и варите, постоянно помешивая, до загустения. В горячую массу добавьте поломанный шоколад, перемешивайте до его полного растворения. Затем слегка остудите массу, сформируйте трюфели (шарики с конусом) и обваляйте каждый в какао-порошке. Кстати, вместо шоколада можно добавить в морковную массу 50 г сливочного масла и 2 ст. ложки какао-порошка.

Наталья Шилова, пос. Хохольский

Торт «Сюрреалист»

для шоколадного теста: ■ 3 яйца

■ 3 ст. ложки сахара ■ 170 г масла сливочного ■ 3 ст. ложки какао-порошка ■ 150 г шоколада

для бананового теста: ■ 2 яйца

■ 2 ст. ложки сахара ■ 2 банана ■ 200 г творога

Для шоколадного теста шоколад растопите на водянной бане. Яйца взбейте с сахаром, добавьте размягченное масло и какао, а затем положите растопленный шоколад. Для бананового теста яйца взбейте с сахаром, добавьте бананы и творог (лучше всего это делать в блендере). В форму для выпечки вылейте тесто слоями: половину шоколадного, половину бананового. Повторите слои. При помо-



деревянной шпажки, проводя ею в разные стороны, сделайте рисунок на поверхности теста. Выпекайте торт в разогретой до 180 °С духовке 30 минут.

Светлана Волкова, Курск

▪ Тортик на скорую руку



■ 1 банка сгущенного молока ■ 1 яйцо

■ 1 ч. ложка соды, гашеной уксусом или лимонным соком ■ 450–500 г муки ■ шоколад

для крема: ■ 200 г сметаны ■ 200 г сливок (35%) ■ 0,5 стакана сахарной пудры

Сгущенное молоко смешайте с яйцом. Постепенно всыпьте муку с содой. Когда станет тяжело мешать ложкой, выложите массу на стол и замесите руками. Разделите тесто на 8–10 частей, каждую раскатайте в блин и наколите вилкой. Жарьте коржи на сухой разогретой сковороде по минуте с каждой стороны (на среднем огне). Для крема сливки взбейте со сметаной, постепенно добавляя сахарную пудру. Должна получиться густая и пышная масса. Уложите коржи друг на друга, промазывая кремом. Верх и бока торта также смажьте кремом. Посыпьте на тертым шоколадом и уберите в холодильник на 1–2 часа.

Елена Захарова, Москва

ВНИМАНИЕ,
КОНКУРС!

Груши «Ришелье»

- 90–100 г хлопьев рисовых ■ 300 мл молока ■ 30 г масла сливочного размягченного + масло для смазывания формы ■ 80 г миндаля рубленого ■ 1 груша сладкая и сочная крупная ■ 100 г пюре персикового или абрикосового, например детского ■ 2 яйца ■ 2 ст. ложки сахара коричневого ■ 2 ст. ложки сахара белого ■ 1 пакетик сахара ванильного ■ крупа манная для присыпки ■ щепотка соли



Котоньата ■ (мармелад из айвы)

- 1 кг айвы ■ около 700 г сахара + сахар для посыпки

Айву тщательно промойте, чтобы смылся пушок с ее поверхности. Нарежьте на крупные куски и удалите семена. Положите в кастрюлю и влейте столько воды, чтобы она покрывала, но не была выше уровня айвы. Варите, пока айва не станет очень мягкой. Затем откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода, и протрите через сито. В кастрюле смешайте полученное пюре с сахаром (сахара должно быть столько же, сколько весит пюре). На слабом огне, постоянно помешивая, доведите массу до кипения и варите 1,5 часа, пока она не загустеет (пюре поменяет цвет и будет отделяться от ложки только при постукивании). Прямоугольную форму застелите пекарской бумагой, выложите полученную массу и разровняйте (слой не должен быть выше 2 см). Оставьте подсыхать минимум на сутки. Готовую котоньату нарежьте на кусочки любой формы. Обвалийте в сахаре. Храните в сухом прохладном месте в стеклянной престериллизованной банке (не больше года).

Елена Быстрова, Равенна (Италия)



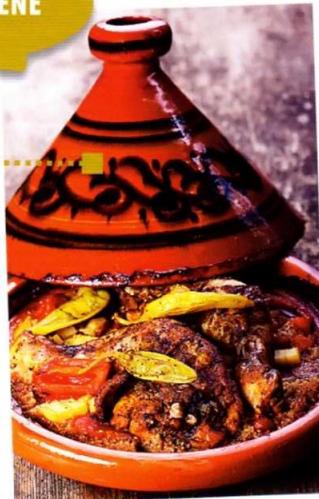
КУШАТЬ ПОДАНО!

Чем холоднее на улице, тем больше хочется есть. Так организм просит топлива для согревания. А значит, настало время радовать себя сытными горячими блюдами. Предлагаем приготовить что-нибудь из мяса или птицы. У вас наверняка есть на примете проверенные рецепты таких блюд. Может быть, это наваристый гуаш из говядины, ароматное жаркое из свинины, пикантное рагу из индейки или аппетитные куриные котлетки. Но не будем гадать! Присылайте к нам в редакцию фото и рецепт своего фирменного основного блюда с мясом или птицей. Пять победителей, чьи рецепты покажутся нам самыми оригинальными, а фотографии блюд – качественными, получат в подарок по сковороде Pensofai (Италия) из серии Classic. Эргономичная бакелитовая ненагревающаяся ручка, выдерживающая температуру до 200 °C, универсальный размер (диаметр 26 см), термоаккумулирующее дно с диском из нержавеющей стали и керамическое покрытие BIOCERAMIX делают эту сковороду отличным помощником в приготовлении здоровых и вкусных блюд.



Рецепты блюд и максимально большие и качественные фотографии присылайте до 25 января по адресу: cooking@konliga.ru* с пометкой «Конкурс читательских рецептов». Подведение итогов в № 3/2013 (в продаже с 18 февраля). Не забывайте в письме указывать свои данные: Ф. И. О., контактные телефоны (мобильный и домашний), а также адрес проживания с индексом.

Победители конкурса, проживающие в Москве и МО, получают свои призы в рабочее время в редакции журнала, проживающие в других городах России – по почте, при условии что это не продукты питания, крупная бытовая техника, стекло. Эти призы тоже необходимо получить в редакции. Информацию по выдаче или пересылке призов можно получить по e-mail: cooking@konliga.ru или по телефону редакции: (495) 775-14-35, доб. 222. Период выдачи призов – с 25.02.2013 по 15.03.2013.



ТАЖИН, ИЛИ ТАДЖИН, – глиняный горшок с плотно закрывающейся высокой крышкой куполообразной формы. Благодаря такой форме крышки во время готовки создается особая конденсация пара: верхняя часть крышки остается намного холоднее нижней, и пар, пропитанный ароматами специй, поднимается вверх, многократно конденсируется на стенах купола и влагой стекает вниз (обратно на ингредиенты). Таким образом, влага постоянно циркулирует внутри тажина, благодаря чему блюдо приобретает особый вкус и получается необыкновенно нежным и сочным. Тажином также называется марокканское мясное блюдо, приготовленное в одноименной посуде.

ТАЖИН

- 400 г филе говядины ■ 1 головка лука репчатого
- 2 картофелины ■ 1 морковь ■ 2 помидора ■ 1 перец болгарский красный ■ 1 перец болгарский зеленый
- масло оливковое ■ специи по вкусу ■ соль

В разогретый тажин влейте масло и жарьте мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Добавьте нарезанное средними кусочками мясо и готовьте 10 минут. Затем положите нарезанный ломтиками картофель и кружочки моркови. Залейте водой до краев, всыпьте несколько щепоток специй и соль, перемешайте, накройте крышкой и тушите на слабом огне около 40 минут. Добавьте остальные нарезанные овощи и тушите еще 20 минут.

Л

ЛУК ЖУСАЙ – многолетнее растение, также известное под названиями джусай, лук ветвистый, лук китайский, лук дикий или чесночный, горный или полевой чеснок. В кулинарии используют листья, имеющие неповторимый луково-чесночный вкус. Их добавляют в салаты и всевозможные мясные и рыбные блюда. Лук жусай является важным ингредиентом блюд Юго-Восточной Азии. В России такой лук можно найти в китайских магазинах или на рынках, в палатках со специями и зеленью.



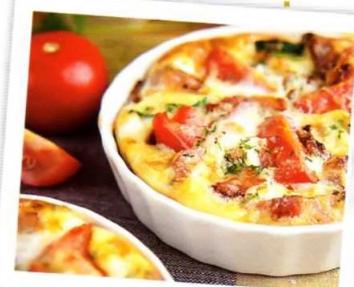
Ф

ФРИТТАТА – итальянский омлет с различными начинками (сыром, овощами, мясом). Обычно в него добавляют только те продукты, которые содержат небольшое количество жидкости. Например, чтобы положить во фриттату помидоры, их нужно предварительно разрезать, очистить от семян с водянистой мякотью и оставить в сухом месте на 15–30 минут. Традиционно фриттату готовят на плите, а затем доводят до готовности в духовке, чтобы образовалась красивая румяная корочка.

СЫРНАЯ ФРИТТАТА

- 2 ст. ложки масла оливкового ■ 1 зубчик чеснока
- 3 яйца крупных ■ 1 стакан сыра тертого одного вида или смеси разных видов (творожного, мягкого и твердого) ■ 1 ст. ложка петрушки рубленой ■ перец черный молотый ■ соль

Зубчик чеснока, разрезав на 2–3 части, жарьте до золотистого цвета на разогретой с маслом неглубокой сковороде. Затем чеснок выньте, а на сковороду влейте взбитые с солью и перцем яйца. Слегка поджарьте и равномерно посыпьте сыром. Переставьте сковороду в разогретую до 180 °C духовку на 3 минуты, чтобы сыр расплавился. Перед подачей посыпьте фриттату петрушкой.



■ Паста по-испански ■

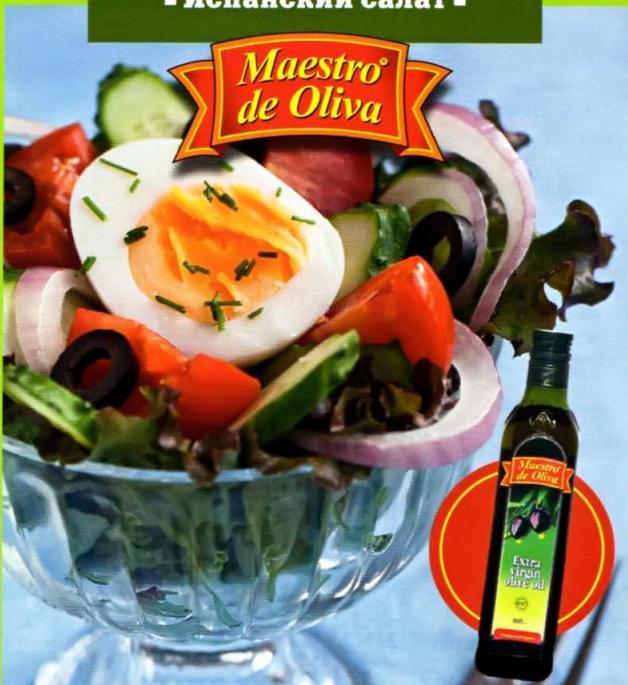


■ Тосты по-испански ■



■ РЕЦЕПТЫ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ «МАЭСТРО ДЕ ОЛИВА» ■

■ Испанский салат ■



■ Испанская тортилья ■



■ Тосты по-испански ■

■ 2 ломтика хлеба грубого помола с отрубями или любого другого хлеба

для ПАСТЫ: ■ 1 помидор

■ 1 зубчик чеснока ■ 2–3 ст.

ложки масла оливкового

«Маэстро де Олива» для жарки + масло оливковое первого отжима «Маэстро де Олива» для поливки

■ 0,5 головки лука репчатого ■ укроп свежий ■ соль



■ Помидор ошпарьте кипятком, затем опустите в холодную воду и очистите от кожицы. Мякоть измельчите и положите в миску.

■ Лук мелко порубите, положите на сковороду, разогретую с маслом, и пассеруйте до прозрачности. Затем переложите к помидорам.

■ Добавьте в миску рубленые чеснок и укроп, посолите и взбейте блендером.

■ Ломтики хлеба поджарьте в тостере и еще горячими смажьте томатной пастой. Затем полейте оливковым маслом.

■ По желанию дополните тосты ломтиками сыра и подавайте к утреннему кофе.

■ Испанская тортилья ■

■ 7 яиц ■ 2–4 картофелины
■ 0,5 головки лука репчатого ■ 1 зубчик чеснока ■ укроп свежий ■ масло оливковое «Маэстро де Олива»
■ специи по вкусу ■ перец черный молотый ■ соль

■ Очищенный картофель нарежьте тонкими ломтиками и жарьте на сковороде, разогретой с маслом, до полуго-

товности. Добавьте рубленый лук и жарьте до прозрачности лука и готовности картофеля.

■ Положите на сковороду рубленый укроп, пропущенный через пресс чеснок и специи. Убавьте огонь и влейте яйца, перемешанные с солью и перцем. Быстро перемешайте деревянной лопаткой.

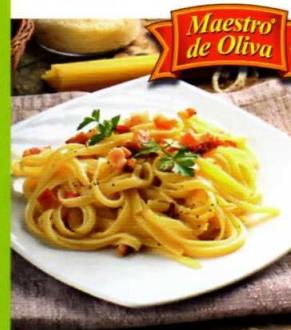
■ Через 1–2 минуты, когда нижняя часть тортильи поджарится, накройте сковороду крышкой большего диаметра, плотно прижмите и переверните. Верните сковороду на плиту и поднесите к ней крышку, чтобы тортилья аккуратно сползла на сковороду. Жарьте до готовности, двигая сковороду в разные стороны, чтобы тортилья не пригорела.



■ Паста по-испански ■

■ паста любой формы (на 2 порции) ■ 1 ломтик бекона холодного копчения ■ 1 головка лука репчатого ■ 1 головка чеснока ■ масло оливковое

«Маэстро де Олива» ■ 1 перец болгарский по желанию ■ зелень свежая ■ перец черный молотый
■ соль



■ Пасту варите в большом количестве подсоленной воды до готовности. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите.

■ Лук нарежьте полукольцами, бекон — соломкой. Чеснок очистите от шелухи и раздавите плоской стороной лезвия ножа.

■ Жарьте лук и бекон на разогретом масле до прозрачности. Добавьте чеснок и подождите, чтобы он отдал свой аромат. Затем выньте чеснок со сковороды. Кстати, во время жарки бекона можете добавить болгарский перец, нарезанный соломкой.

■ Положите к луку с беконом пасту, поперчите, перемешайте и посыпьте зеленью.

■ Испанский салат ■

■ 2 помидора ■ 1 огурец
■ 1 яйцо,варенное вскруто
■ 160 г тунца консервированного по желанию

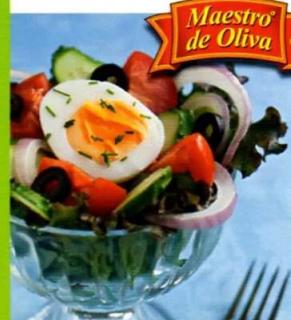
■ 0,5 головки лука репчатого красного ■ 10 маслин или оливок без косточек / фаршированных анчоусом ■ листья зеленого салата
■ укроп свежий
ДЛЯ ЗАПРАВКИ: ■ 2 ст. ложки масла оливкового первого

отжима «Маэстро де Олива»
■ 1 ст. ложка уксуса винного (неполная) или сок 3 долек лимона ■ соль

■ Яйцо нарежьте половинками, лук — полукольцами, помидоры и огурец — ломтиками среднего размера (главное, не мельчите, иначе овощи потеряют натуральный сок). Тунца разомните вилкой. Салатные листья порвите руками. Укроп порубите.

■ Подготовленные ингредиенты соедините. Добавьте маслины или оливки (целые или нарезанные).

■ Ингредиенты для заправки соедините в баночке с крышкой и взболтайтесь. Полейте салат заправкой и аккуратно перемешайте.





способствует профилактике сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний благодаря своим уникальным природным свойствам

содержит целую группу витаминов, среди которых витамин Е, замедляющий процесс старения клеток

содержащиеся питательные вещества полностью усваиваются организмом человека

не образует канцерогенов при жарке

выводит «вредный» холестерин из организма

Испанское Кардиологическое Общество и Maestro de Oliva рекомендуют ежедневное употребление оливкового масла экстра верджин для улучшения сердечной деятельности в рамках активного образа жизни и здорового питания.



НОВОСТИ

...



СДЕЛАНО В КОРЕЕ

В этом номере мы решили не делать хит-парад лучшей кухонной техники 2012 года, а выбрать одну компанию, чьи инновации в разработке технологий и дизайна бытовой техники нас впечатлили и порадовали.

Среди многообразия достойных компаний нам было трудно выбрать какую-то одну. Но в 2012 году мы много внимания уделили кухонной технике: следили за новинками, тестировали их, получали письма от читателей и читали отзывы интернет-пользователей на наших страницах в соцсетях. Путем анализа и сопоставления многих фактов мы все же выбрали лидера 2012 года – корейскую компанию LG Electronics.

Надо сказать, корейские марки давно и успешно продаются в России. Например, корейские автомобили, зайдя на отечественный рынок

позже европейцев, оказались даже динамичнее своих конкурентов. А корейские бренды бытовой техники заметно отличаются от европейских ценой (в лучшую сторону) и порой превосходят в качестве. Вообще, в Южной Корее созданы все условия для производства отличной техники, ведь гражданам с малых лет внушается мысль о том, что в стране нет полезных ископаемых, главное их богатство – инновации, а потому учеба, повышение квалификации, улучшение качества работы, создание передовых технологий стоят на первом месте.

Поэтому журналист «Кулинарного практикума» в компании 12 таких же пытливых коллег был отправлен в командировку в Южную Корею. В его задачу входило посещение головного

офиса компании LG Electronics в Сеуле, дизайн-центра, LG Science Hall, Best Shop и фабрики по производству техники для дома в Чангвоне, чтобы внимательно рассмотреть и испытать современные модели бытовой техники, увидеть процесс производства, пообщаться с теми, кто их разрабатывает, и поговорить о планах на будущее.

Нашему журналисту были показаны новинки техники, которые появятся в России в этом и 2014 году. Поверьте, они прекрасны, но говорить о них пока нельзя: секретная информация. Зато со всех сторон было опробовано и рассмотрено то, что уже продается или появится в магазинах в ближайшее время. Главная и основная тенденция такова: бытовая техника становится все умнее и функциональнее, при этом перед конструкторами стоит задача создавать не только модную в плане обилия встроенных опций технику (которая, например, будет управляться со смартфона), но еще и простую, удобную, чтобы с ней могли справиться не только представители молодого поколения, но и наши родители.



1 Современные холодильники выходят в Интернет и сами собой управляют: показывают хозяину, где и что лежит, когда заканчивается срок годности, какое блюдо можно приготовить из продуктов, что есть в наличии. Появилась дополнительная дверь, встроенная в основную, что позволяет быстро достать напитки или закуски, не нарушая температурный режим холодильной камеры. Называется она «мини-бар дверь-в-двери». Это дает возможность заметно снизить энергопотребление холодильника, поскольку реже открывается большая дверь. Вообще, тема снижения энергопотребления – одна из главных. К примеру, линейный компрессор в холодильниках стал одной из 4 за-



патентованных технологий LG, он энергоэффективен и позволяет более логично использовать свободное пространство холодильной камеры. На него дается 10-летняя гарантия!

2 Стойте обратить внимание наших хозяйств на робот-пылесос HOM-BOT SQUARE с инновационным дизайном в форме квадрата. Представьте: вы готовите, а он тут же убирает все, что случайно упало на пол! Перед началом уборки сенсоры двойной камеры (верхний и нижний) сканируют помещение даже при выключенном свете, и робот составляет точную карту пространства, с легкостью обнаруживая и обходя препятствия. Благодаря своей квадратной форме этот малыш вычищает пыль из всех углов квартиры. А еще он забирается под кухонные шкафы и кровати.



3 Но самое большое впечатление на российских журналистов произвел специальный шкаф LG Styler. Он умеет разглаживать вещи, ароматизировать и освежать их внешний вид. Какое он имеет отношение к кухне? Да самое прямое. Вы пожарили котлеты, и их запах въелся в вашу одежду. Или варили рыбу коту. Или встречались в ресторане с друзьями и сидели в зале для курящих. Повесьте вещи в шкаф, и через некоторое время они станут как новенькие!



4 Печи с технологией Lightwave используют несколько источников тепла, включая нагреватель из угольного волокна, что позволяет сохранить натуральный вкус блюд, не усложняя саму процедуру приготовления пищи. Такая печь готовит быстрее электрических духовок и использует на 40% меньше энергии.

Еще одно ноу-хау – система энергосбережения Eco-On, используемая в новых микроволновых печах. После нажатия на панели управления кнопки ECO-On потребление электроэнергии в режиме ожидания будет равно нулю, отключатся дисплей и подсветка. Если не пользоваться печью в течение 5 минут, оставив при этом дверцу открытой, свет автоматически отключится и электричество будет экономиться.

Впрочем, шкаф еще не появился в России, это новинка 2013 года. Но мы за тем ведь и отправили нашего журналиста в Корею – чтобы его глазами посмотреть на лучшие модели техники 2012 года и, возможно, определиться с покупками. Ведь хорошая техника в доме – это ваше здоровье, свободное время и отличное настроение. На себе не надо экономить! ■

В этой рубрике мы рассказываем вам о самых интересных новинках – продуктах питания, посуде и бытовой технике, – а также делимся новостями, связанными с кулинарией и здоровым образом жизни.

КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ

Дикий рис растет на озерах Северной Америки. На протяжении многих веков он является важной составляющей рациона местных индейцев. Его зерна необычного темного цвета не только способны утолить голод, но и по праву считаются кладовой питательных веществ, витаминов и клетчатки. Ручной сбор урожая, непривычный темный цвет и уникальный вкус делают этот рис настоящим деликатесом, но мы можем наслаждаться им хоть каждый день. Ведь есть дикий рис «Акватика» от «Мистраль». Он хорош в качестве основного блюда, а также в сочетании с мясом, рыбой, птицей, овощами и в составе вкуснейших салатов.



АСТРАХАНСКАЯ КРАСАВИЦА

Хотите выглядеть молодо, иметь крепкие кости и просто быть здоровыми? Тогда не пренебрегайте дарами родной земли и ешьте больше свеклы.

Зимой, в период дефицита витаминов, этот чудо-корнеплод особенно важно включать в меню. Тем более вам совсем не обязательно самостоятельно мыть, чистить и резать овощ. Просто воспользуйтесь астраханской новинкой от «Пиканта» – гарнирной консервированной свеклой, нарезанной тонкой красивой соломкой. Это готовый к употреблению вкусный и полезный гарнир. А если добавить к консервированной свекле майонез, чеснок, орехи и чернослив, то получится прекрасный салат!



ЦАРСКИЙ ПОДАРОК

Шафран можно сравнить с золотом, его преподносили правителям как самый дорогой и изысканный подарок. Добывается он только из пестиков цветков крокуса и по праву считается королем пряностей еще с античных времен. Вы тоже можете сделать, точнее испечь, такой царский подарок, используя новинку от компании Dr. Oetker – «Разрыхлитель для теста с шафраном». Пироги, пеканье и другая выпечка получаются особенно ароматными и вкусными, с легким золотистым оттенком, и могут порадовать любого императора.



СЕКРЕТЫ ИТАЛЬЯНСКОЙ КУХНИ

Сколько районов в Италии, столько вариантов итальянской кухни. Более 25 лет шеф-повар сети ресторанов «IL Патио» собирал и совершенствовал рецепты лучших итальянских блюд, полученных им во время путешествий по различным регионам страны. Сегодня он готовит эти блюда для «IL Патио», отбирая самые вкусные, постоянно улучшая и совершенствуя рецептуру и ингредиенты. В январе шеф-повар предлагает гостям ресторана 12 умопомрачительных пицц на тонком тесте с золотистой корочкой. Приготовьтесь по достоинству оценить необычное сочетание ингредиентов – от свежего базилика и гигантских креветок, покрытых шапкой из листьев рукколы, до орегано с острыми колбасками и пармезаном.

БЕЛЕЕ БЕЛОГО

На кухне все должно быть красивым! Особенно такие мелочи, как полотенца, салфетки, скатерть, – ведь их вид влияет на настроение хозяйки. А какие блюда захочется готовить при взгляде на полинявшую скатерть, особенно если

знаешь, что до стирки она была белоснежной? Чтобы избежать таких проблем, стирайте белое с салфеткой Paclan Color Expert 3 в 1. Это уникальная одноразовая салфетка, позволяющая предотвратить потускнение белых вещей. Салфетка помогает удалить серый налет и сохранить новые вещи белоснежными благодаря содержанию специальных компонентов. Помимо этого салфетки приадут белью мягкость и свежий аромат.



ВРЕМЯ ЧИСТОТЫ

Когда хочется что-то поменять в жизни, мы затеваем ремонт или генеральную уборку. Легко и быстро удалить даже самую сложную грязь и вернуть дому первозданную чистоту вам поможет чистящий крем CIF. В отличие от чистящих средств, содержащих твердые и острые абразивные частицы, кремы CIF деликатно относятся к поверхностям и не царапают их. Мощная формула, обладающая двойным действием, позволяет микрочастицам порошка удалять 100% въевшегося жира и грязи, а кремовой основе – смыывать стойкие загрязнения даже в труднодоступных местах. Новая упаковка CIF не скользит в руках и обеспечивает точное дозирование чистящего крема, экономно распределяя его по поверхности. Удобный формат CIF, мощная формула и эргономичная упаковка – вот ключевые факторы, которые позволят поддерживать дом в идеальной чистоте!



ПРЕКРАСНОЕ РЕШЕНИЕ

Всем хозяйствам известно, что блюда из курицы – идеальный вариант как для званого обеда, так и для ужина на скорую руку. Это мясо очень сложно испортить, готовится оно быстро, а получается вкусным и сытым. Главное – купить качественную птицу. Тут на помощь приходит производитель натурального куриного мяса «Петelinika», который не один год пользуется популярностью у покупателей и предлагает товар высочайшего качества. В ассортименте более 40 наименований продукции из охлажденного мяса цыплят бройлеров: целые и разделанные тушки, полуфабрикаты и многое другое. Согласитесь, есть из чего выбрать!

ТРИ УРОВНЯ ДЛЯ ИДЕЙ

Представьте, что кулинар захотел приготовить в пароварке целую курицу. И не просто курочку, а хорошую мясистую курицу, чтобы угостить всю семью. А птица в пароварку не влезает. Что делать? Резать? Нет! Надо воспользоваться новой трехфазной пароваркой Scarlett LS-550. Благодаря съемным поддонам между чашами функциональное пространство прибора может увеличиваться, что и позволяет приготовить в нем птицу целиком. А на случай, если вы решите одновременно сделать несколько блюд, в пароварке предусмотрена специальная труба, подающая пар в каждую чашу отдельно. При этом запахи не перемешиваются. Кстати, блюда в этой пароварке готовятся без промедления: в режиме «Быстрый пар» уже через 35 секунд после включения начинается подача пара.



КУЛИНАРНЫЙ практикум

№ 1 (63) январь 2013

Главный редактор
Елена Геннадьевна КОЛЮШКО
(cooking@konliga.ru)

Выпускающий редактор Юлия ЖУКОВА
Редактор Ольга БОДУНОВА
Арт-директор Галина БАЧЕРИКОВА
Корректор Татьяна ЛЕВИЦКАЯ

Издательский директор Мария КОЛОКОЛКИНА
Финансовый директор Наталья СТАРКОВА
Директор по распространению
Кирилл ЕГОРЕНКО
Начальник производственного отдела
Татьяна КАЧУРОВА
Директор по связям с общественностью
и информацией
Изабелла САВИЧЕВА
Бренд-менеджер Ольга ТАРАСОВА

Размещение рекламы:
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»
Телефон/факс: (495) 775 14 35
Коммерческий директор
Ирина ШЕВЦОВА (i.shevtsova@konliga.ru)
Заместитель коммерческого директора
Ольга Мовчан
Заместитель коммерческого директора по
корпоративным продажам
Светлана Харченко
Директор по рекламе Жанна РУСАКОВА
Отдел рекламы: Наталья ПАВЛЮТИНА,
Анна ЛУДАНИНА, Елена МАТЬЕВА
Менеджер по контролю
за размещением рекламы
Татьяна ТРАФИМОВА

Учредитель и изатель
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»



Основатели компании:
Александр Владимирович КОЛОСОВ,
Райса Яковлевна НЕЙГЛОВА-КОЛОСОВА
Генеральный директор Максим ЗИМИН

Адрес редакции (для писем):
105082, Москва, а/я № 5
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»
107082, Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10
Телефон: (495) 775 14 35
Электронный адрес: cooking@konliga.ru
www.practical-cooking.ru / www.konliga.ru
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» –
член Международной ассоциации
периодической печати

Печать:
ОАО «АСТ – Московский полиграфический дом»,
111123, Москва, просп. Энтузиастов, д. 56, стр. 22
Телефон: (495) 748 67 30
Заказ № 1313. Тираж 120 000 экз.
Цена свободная.

ISSN 1818-4219
Журнал зарегистрирован Федеральной
службой по надзору за соблюдением
законодательства в сфере массовых
коммуникаций
и охране культурного наследия.
Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-23299 от 07 февраля 2006 г.
Все права на распространение журнала
в РФ и зарубежных странах принадлежат
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Информационная продукция
для лиц, достигших возраста 12 лет

Индекс в каталоге российской прессы
«Почта России» 24244

В журнале использованы лицензионные
материалы:
© ARNOLDO MONDADORI EDITORE SPA

Дата выхода в свет: 11.12.12
Дата начала продаж: 17.12.12

рекламных материалов и писем читателей. Мнение
редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое
использование материалов возможно только
с письменного разрешения редакции. Пересыпая тексты,
фотографии и иные материалы, отправляем (автор)
выражает тем самым согласие на публикацию данных
материалов и передает редакции все исключительные
права на использование этих материалов в любой форме и
любым способом, в том числе право на публикацию
из материалов ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Фото на обложке: shutterstock.com

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ № 2/2013 ЖУРНАЛА

КУЛИНАРНЫЙ практикум

12+



■ БЛЮДО С ИСТОРИЕЙ: бланманже



■ ЗВЕЗДА НОМЕРА: Анита Цой



■ Все в шоколаде. Рецепты для влюбленных

■ Сытные супы для холодной зимы

■ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ: продукты с отрицательной калорийностью



■ Готовим из куриной грудки

■ ЧИТАЙТЕ:

- **КРУПНЫЙ ПЛАН.** Все, что вы хотели знать про пальмовое масло
- **КУХНИ МИРА.** Швейцария, регион Романдия
- **ТЕНДЕНЦИИ.** Романтический стиль
- **ЭКСПЕРТИЗА.** Тостеры

Подписаться на журнал в России
можно в почтовом отделении:

Индекс в каталоге российской прессы «Почта России»

24244

Также можно подписаться через Интернет: www.vipishi.ru

Распространение и подписка в других странах:

Германия:

DMR Rusexpress GmbH, Atriumstr. 4, 04315 Leipzig
Tel: +49 (341) 687 06 00, факс: +49 (341) 687 06 10
Internet: www.pressa.de; www.mini-abo.eu

Белоруссия:

РУП «Белпочта»
220050, Республика Беларусь,
г. Минск, пр. Независимости, д. 10
Тел. горячей линии: +375 (017) 200 04 06
Internet: www.belpost.by

Казахстан:

ТОО «КАЗПРЕСС»
г. Алматы, ул. Кунаева, д. 1, офис 212
Tel: +7 (727) 271 83 73, 250 22 60

Украина:

«Вариантпресс-Б»
г. Киев, пр-т Бессарабия, д. 3а
Tel./факс: +380 (44) 575 32 10, 575 32 15, 575 32 16
E-mail: variantp@variantp.com.ua
Internet: www.mirmody.com.ua

НОВЫЙ
НОМЕР
В ПРОДАЖЕ
С 21 ЯНВАРЯ

