

ВКУСНАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

70  
РЕЦЕПТОВ

# ПРИГОТОВЬ

№ 2/2013



## Готовим запеканки



БЕЛЬГИЙСКАЯ  
КУХНЯ



БЛЮДА  
ДЛЯ ВЛЮБЛЕННЫХ



РЕЦЕПТЫ  
С КОНСЕРВАМИ



Первый российский  
круглосуточный кулинарный  
телеканал для всей семьи

# Лотерея

ВТОРНИК/ЧЕТВЕРГ в 13.00 (МСК)

*вкус*



6+

ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ ИГРАТЬ В ЛОТЕРЕЮ? А ведь каждый поход в магазин - это и есть своеобразная лотерея. От выбора продуктов зависит качество приготовленных из них блюд. В студию к ведущей Вике Агаповой приходят лучшие шеф-повара, которые раскрывают свои секреты и учат не бояться экспериментов на кухне с теми продуктами, которые доступны в любом магазине.

**ТВОРИТЕ СВОИ КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ ВМЕСТЕ С ТЕЛЕКАНАЛОМ «КУХНЯ ТВ»!**

[www.kuhnyatv.ru](http://www.kuhnyatv.ru) [www.red-media.ru](http://www.red-media.ru), [www.redmediatv.ru](http://www.redmediatv.ru)  
**СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!**



# ПРИГОТОВЬ

Журнал «САМАЯ mini. ПРИГОТОВЬ»  
№ 2 (40) февраль 2013

Главный редактор	Елена Геннадьевна КОЖУШКО (cooking@konliga.ru)
Арт-директор	Галина БАЧЕРИКОВА
Выпускающий редактор	Юлия ЖУКОВА
Редактор	Юлия БОДУНОВА
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 информации	Изабелла САВИЧЕВА
Бренд-менеджер	Ольга ТАРАСОВА
Размещение рекламы	ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» (495) 775-14-35
Телефон/факс	Ирина ШЕВЦОВА (i.shevtsova@konliga.ru)
Коммерческий директор	
Заместитель коммерческого директора	Ольга МОВЧАН
Директор по рекламе	Жанна РУСАКОВА
Заместитель коммерческого директора по корпоративным продажам	Светлана ХАРЧЕНКО
Отдел рекламы	Наталья ПАВЛЮТКИНА, Анна ЛУДАННАЯ, Татьяна СТРУНИНА, Наталья МОЗГОВАЯ, Елена МАТВЕЕВА
Менеджер по контролю за размещением рекламы	Татьяна ТРАФИМОВА

Учредитель и издатель ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»



Основатели компании	Александр Владимирович КОЛОСОВ, Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА
Генеральный директор	Максим ЗИМИН
Адрес редакции (для писем)	105082, Москва, а/я № 5 ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»
Адрес редакции	107082, Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10
Телефон	(495) 775-14-35
Электронный адрес	cooking@konliga.ru www.konliga.ru

ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» –  
член Международной ассоциации периодической печати

Печать	ООО «Первый полиграфический комбинат», 143405, Московская область, Красногорский район, п/о Красногорск-5, Ильинское шоссе, 4-й км
Телефон	(495) 510-27-92
Заказ	№ 122745
Тираж	100 000 экз.
Цена свободная	

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-45744 от 08.07.2011 г.

Все права на распространение журнала в РФ и зарубежных странах принадлежат ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

**12** Информационная продукция для лиц, достигших возраста 12 лет

Подписка	Индекс 10130 в каталоге российской прессы «Почта России»
Дата выхода в свет:	28.12.12
Дата начала продаж:	08.01.13

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (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 в изданиях ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Фото на обложке

SHUTTERSTOCK.COM

## СОДЕРЖАНИЕ

### БЕЛЬГИЙСКАЯ КУХНЯ



Тефтели в соусе, цикорий в беконе, курица с вишней, бельгийские вафли...

### ГОТОВИМ ЗАПЕКАНКИ



Овощная с сыром, макаронная с фаршем, хлебная с корицей, пшенная с фруктами...

### БЛЮДА ДЛЯ ВЛЮБЛЕННЫХ



Салат с авокадо, свинина с имбирем, кокосовое печенье, пирожные с финиками...

### РЕЦЕПТЫ С КОНСЕРВАМИ



Суп с тушенкой, почки с солеными огурцами, фасоль с колбасками, оладьи из сардин...

### ДИЕТА ДЛЯ ВАС



Какие витамины нужны зимой и где их искать? Ответ диетолога – в нашей рубрике





# Звезды Бельгии

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ВОЛКОВ

У какого кулинарного шедевра могут быть бабушка голландка, мама француженка и папа немец? Конечно, у бельгийского! О кухне со столь космополитичной родословной мы и поговорим. Встречайте великолепные национальные кушанья Бельгии.

**В**ы наверняка слышали о звездах Мишлен. Это наиболее авторитетный французский ресторанный рейтинг. Получить такую звезду – мечта каждого шеф-повара. «Причем тут бельгийская кухня?» – спросите вы. Притом, что в Бельгии самая большая плотность «звездных»

ресторанов на квадратный километр! А это многое говорит о качестве национальной кухни. В стране действительно умеют вкусно готовить. Но откроем вам секрет: необязательно посещать шикарные рестораны, чтобы в этом убедиться. Некоторые бельгийские продукты всегда рядом с нами, а мы об этом забываем.

## РОДОСЛОВНАЯ ПРОДУКТОВ

Для многих россиян самый бельгийский продукт – это брюссельская капуста. Ее родословную выдает говорящее название. Маленькие зеленые кочанчики можно приправить и обжарить на оливковом масле – получится простое, вкусное и очень полезное блюдо,



вкушая которое каждый сможет почувствовать себя истинным бельгийцем. Например, таким, как знаменитый детектив Эркюль Пуаро, герой произведений Агаты Кристи.

А теперь сюрприз! Бельгия – родина всем известного картофеля фри, с его неповторимой хрустящей корочкой и мягкой серединкой. По легенде, в далеком XVII веке в местечке Льежа выдалась очень холодная зима. Замерзли все водоемы, и местные жители остались без рыбы, а значит, без традиционного блюда – рыбы фри. Кто-то из трактирщиков придумал заморозить рыбу картофелем, нарезанным кусочками, схожими по величине с маленькой бельгийской рыбешкой. Так гордые бельгийцы победили холодную зиму, а картофель фри завоевал любовь миллионов.

Интересно, что именно бельгийцы познакомили европейцев с картофелем, томатами, какао и индейкой. В XV веке, после открытия Америки, эти продукты стали завозить в Европу через бельгийский портовый город Антверпен.

## ЗЕМЕЛАХ – ПЕЧЕНЬЕ С КОРИЦЕЙ – ТОЖЕ БЕЛЬГИЙСКОЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ, ТОЛЬКО ЗДЕСЬ ЕГО НАЗЫВАЮТ ГРЕЧЕСКИМ ХЛЕБОМ

### НЕПОВТОРИМЫЙ МИКС

Бельгийская кулинария незаслуженно находится в тени своих именитых соседей. Говорят, что у немцев местные повара переняли любовь к качеству, простоте и относительной экономичности. А французы добавили бельгийским кушаньям шика и изящества – спаржа, устрицы и всевозможные соусы прочно закрепились в здешнем рационе.

Кстати, о знаменитом бельгийце Пуаро мы упомянули незря. Он с большим уважением относился к процессу приема пищи. Это качество свойственно большинству его соотечественников. В старину неко-

торые состоятельные граждане даже украшали столовые и парадные залы картинами с изображением богатых столов, заставленных лучшими яствами: дичью, омарами, экзотическими фруктами и вином.

### СЛАДОСТЬ В РАДОСТЬ

Самый популярный бельгийский десерт – вафли. Существует два вида этого лакомства: брюссельский и льежский. Местечко Льежа, видимо, подарило стране немало кулинарных идей. Льежские вафли твердые, овальной или круглой формы, очень сытные, с кусочками карамелизированного сахара внутри. Брюссельский вариант более мягкий и воздушный, прямоугольной формы, подается всегда теплым (с мороженым, ягодами и сливками).

Мы уверены, что вас уже ничто не удивляет, поэтому скажем пару слов о пралине. Вкусная начинка в шоколадной конфете тоже родом из Бельгии! В сочетании с бельгийским шоколадом это двойное удовольствие для сладкоежки-гурмана. ■

## Шоколадное настроение

### САМЫЕ ПЕРВЫЕ

В 1857 году бельгийский аптекарь Джон Нойхауз работал над созданием средства против кашля и, сам того не ожидая, изобрел шоколадные конфеты. Его сын налаживал продажу этого лакомства, а жена предложила «наряжать» конфеты в красивую обертку. Само слово «конфета» относится к медицинской терминологии.

### РАЗНООБРАЗИЕ ВКУСОВ

Бельгийские шоколаты считают, что шоколад должен быть не только вкусным, но и полезным, поэтому используют только настоящие какао-продукты. А вот форма изделий и начинки могут быть любыми. В бельгийских конфетах можно встретить как апельсиновую цедру, так и тимьян, базилик и даже оливковое масло.

### ВТОРАЯ СТОЛИЦА

Шоколадной столицей Бельгии называют город Брюгге. Здесь есть музей шоколада и рестораны, где все блюда готовятся с добавлением какао-продукта. Рыба под шоколадным соусом – звучит интригующе! Каждый год в Брюгге проводят фестиваль «сладкой жизни», на котором можно вдоволь полакомиться сладостями.

### ДЕТСКАЯ МЕЧТА

Находясь в Бельгии, сложно не догадаться о привязанности местных жителей к шоколаду. Здесь очень много шоколадных бутиков, в которых представлено несколько десятков видов сделанных вручную конфет. Однако большая часть бельгийского шоколада продается не в лавках и супермаркетах страны, а в аэропорту Брюсселя.







Домашний суп  
с копченостями

## Домашний суп с копченостями

**1** Грудинку вместе с кожей тщательно промойте, положите в кастрюлю (3 л) и залейте водой. Варите 20 минут.

**2** Картофель, морковь и лук-порей очистите и нарежьте кубиками. Добавьте овощи

в кастрюлю и готовьте 10 минут. Затем грудинку выньте, удалите кожу, а мясо нарежьте кубиками и верните в суп. Варите до готовности картофеля.

**3** Стручки горошка нарежьте наискосок небольшими кусочка-

ми и положите в суп, варите 3 минуты. Влейте сливки, доведите до кипения, посолите, поперчите и снимите с огня.

**4** При подаче разлейте суп по тарелкам и посыпьте рубленой зеленью. ■

*Грудинка  
сырокопченая  
с ребрышками –  
400 г*

*Картофель –  
4 шт.*

*Морковь – 1–2 шт.  
Лук-порей (белая  
часть) – 200 г*

*Стручки горошка  
молодые или  
фасоль стручковая  
молодая – 150 г  
Сливки (10%) –  
150 мл*

*Зелень петрушки  
Перец черный  
молотый  
Соль*



# Горячий салат из картофеля, тунца и зеленой фасоли с соусом песто

**1** Картофель нарежьте дольками и варите до мягкости (10 минут). За 3 минуты до готовности всыпьте в кастрюлю фасоль. Откиньте на дуршлаг.

**2** Помидоры нарежьте дольками, перец – ломтиками. Орехи обжарьте на сухой сковороде.

**3** Из банок с тунцом и анчоусами слейте сок, тунца разделите на кусочки.

**4** Лук-порей нарежьте кольцами и обжарьте на разогретом сливочном масле. Добавьте картофель с фасолью и слегка прогрейте.

**5** Смешайте ингредиенты в салатнике. Добавьте шпинат, соль и перец.

**6** Соус песто смешайте с оливковым маслом. Полейте салат и аккуратно перемешайте. По желанию посыпьте салат

нарезанным пластинками пармезаном.

**7** Чтобы приготовить соус песто, 0,5 стакана поджаренных кедровых орехов, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана тертого пармезана и пучок базилика измельчите в блендере до однородности, постепенно вливая 0,5 стакана оливкового масла. Посолите, поперчите и охладите. ■

Горячий салат из картофеля, тунца и зеленой фасоли с соусом песто

*Картофель – 500 г  
Фасоль зеленая стручковая – 100 г  
Помидоры черри – 8 шт.  
Перец болгарский желтый по желанию – 0,5 шт.  
Анчоусы консервированные по желанию  
Тунец консервированный в собственном соку – 200–250 г  
Соус песто – 1 ст. ложка  
Масло оливковое – 2 ст. ложки  
Масло сливочное – 1 ч. ложка  
Лук-порей (белая часть) – 1 стебель  
Шпинат или листья зеленого салата – 100 г  
Пармезан по желанию  
Орехи любые  
Перец черный молотый  
Соль морская*





## Бельгийские вафли

1 Масло смешайте с сахаром и яйцами.

2 Муку просейте с разрыхлителем и добавьте в масляно-яичную смесь.

3 На разогретую вафельницу или сэндвичницу с насадками для вафель выложите 2–4 ст. ложки теста. Закройте и готовьте

3 минуты. Повторите с оставшимся тестом.

4 Подавайте вафли с шариком мороженого, шоколадным сиропом или вареньем. ■

### Бельгийские вафли

*Масло сливочное  
размягченное –  
300 г*

*Сахар – 300 г*

*Яйца – 5 шт.*

*Мука – 300 г*

*Разрыхлитель –  
1 пакетик*







**Ватерзой (рыбный суп со сливками)**

Треска или угорь – 500 г  
 Морковь – 1 шт.  
 Корень сельдерея – 100 г  
 Картофель – 1 шт.  
 Лук-порей (белая часть) – 1 шт.  
 Сливки (25%) – 1 стакан  
 Желток яичный – 1 шт.  
 Петрушка – 0,5 пучка  
 Укроп – 0,5 пучка  
 Масло оливковое – 2 ст. ложки  
 Лавровый лист – 1 шт.  
 Перец черный горошком – 5 шт.  
 Перец черный молотый  
 Соль

## Ватерзой (рыбный суп со сливками)

**1** Рыбу положите в кастрюлю с водой и сварите бульон. Затем рыбу выньте, остудите и разберите на крупные куски, удалив кости.

**2** Овощи очистите, морковь и корень сельдерея нарежьте соломкой, картофель – брусочками, лук – полукольцами.

**3** В кастрюле с толстым дном разогрейте масло. Положите

лук и жарьте до мягкости. Добавьте морковь и сельдерея и готовьте 10 минут, постоянно помешивая. Влейте 2 стакана бульона, положите картофель, доведите до кипения. Добавьте лавровый лист и перец горошком, варите на слабом огне под крышкой еще 15 минут.

**4** Добавьте в суп рыбу, доведите до кипения и варите 10 ми-

нут. Затем рыбу выньте и разложите по тарелкам. Небольшое количество остывшего супа перелейте в миску, смешайте с желтком и сливками и верните в кастрюлю с супом. Посолите, поперчите и слегка прогрейте, не доводя до кипения.

**5** Разлейте суп по тарелкам с рыбой и посыпьте рубленой зеленью. ■





## Цикорий в беконе

**1** Цикорий разрежьте вдоль пополам и, удалив горькую сердцевину, слегка отварите в подсоленной воде.

**2** Томатную пасту соедините с горчицей и медом и тщательно перемешайте. Смажьте полученной смесью ломтики бекона (с одной стороны)

и оберните ими цикорий (смазанной стороной внутрь).

**3** Для соуса смешайте все ингредиенты, кроме сыра, и, постоянно помешивая, доведите до кипения. Добавьте натертый сыр (количество зависит от вашего вкуса, но соус должен получиться

достаточно жидким). Снимите с огня и перемешивайте, пока сыр не расплавится.

**4** Выложите цикорий с беконом в форму для запекания. Залейте соусом и готовьте при 180° в течение 35–40 минут до образования золотистой корочки. ■

### Цикорий в беконе

*Цикорий – 2 шт.  
Бекон – 4 ломтика  
Томатная паста –  
1 ст. ложка  
Горчица –  
1 ч. ложка  
Мед жидкий –  
1 ч. ложка  
Соль*

*Для соуса:  
Молоко – 0,5 л  
Мука –  
2–3 ст. ложки  
Вода –  
2–3 ст. ложки  
Сыр твердый  
Перец черный  
молотый  
Соль*



## Курица с вишней

**1** Куриные грудки разрежьте на филе и обжарьте на разогретом масле. Переложите филе в жаровню. Добавьте лавровый лист, тимьян, соль, перец и нарезанный кольцами лук.

**2** Влейте в жаровню пиво и компот без ягод (жидкость долж-

на полностью покрыть мясо). Поставьте в разогретую до 170° духовку и запекайте 45 минут.

**3** Готовые филе выньте и заверните в фольгу, чтобы они не остыли. Оставшийся в жаровне соус слегка уварите и загустите крахмалом. Посолите и по-

перчите или добавьте сахар по вкусу. Процедите и положите вишню из компота.

**4** Подавайте курицу, полив вишневым соусом.

**5** Кстати, вишневое пиво можно заменить 100 мл сухого белого вина и вишневым соусом. ■

### Курица с вишней

*Грудка куриная – 2 шт.*

*Масло сливочное – 1 ст. ложка*

*Лук репчатый*

*красный – 2 головки*

*Пиво вишневое – 1 л*

*Компот вишневый без косточек – 700 г*

*Крахмал кукурузный по желанию*

*Сахар по желанию*

*Лавровый лист*

*Тимьян*

*Перец черный*

*молотый*

*Соль*





## Льежский пирог с рисом

**1** Молоко, анис, корицу, ваниль и цедру соедините и доведите до кипения, затем снимите с огня и оставьте, чтобы специи отдали свой аромат.

**2** Пряное молоко процедите и залейте им рис. Положите сахар,

соль и сварите жидковатую рисовую кашу. Добавьте масло, желтки и взбитые в крепкую пену белки. Тщательно перемешайте.

**3** Тесто разделите на небольшие кусочки и разложите по смазанному маслом

формочкам. Оставьте в теплом месте на 10 минут. Затем выложите на тесто рисовую начинку.

**4** Выпекайте при 200° в течение 30 минут (рисовая начинка должна остаться нежной и сочной). ■

### Льежский пирог с рисом

*Тесто дрожжевое  
готовое – 500 г*

*Рис круглозерный  
вареный – 100 г*

*Молоко – 0,75 л*

*Сахар – 130 г*

*Соль – щепотка*

*Анис – 2 звездочки*

*Корица –*

*1 палочка*

*Ваниль –*

*1 стручок*

*Цедра 0,5 лимона*

*Яйца – 2 шт.*

*Масло сливочное –*

*1 ст. ложка + масло*

*для смазывания  
формочек*







## Бельгийский хлеб

**1** Муку просейте и смешайте с оливковым маслом, солью и яйцом.  
**2** Дрожжи распустите в небольшом количестве теплой воды.  
**3** Мед растворите в пиве комнатной температуры.

**4** Подготовленные ингредиенты перемешайте и замесите тесто (на это уйдет 10 минут). Накройте полотенцем и оставьте в теплом месте на 40 минут.  
**5** Подошедшее тесто замесите еще раз

(в течение 20 минут). Сформируйте батон и выложите на смазанный маслом противень.  
**6** Выпекайте хлеб в предварительно разогретой до 200° духовке в течение 50–60 минут. ■

### Бельгийский хлеб

*Мука из мягких сортов пшеницы – 500 г*  
*Масло оливковое – 4 ст. ложки + масло для смазывания противня*  
*Яйцо – 1 шт.*  
*Мед – 40 г*  
*Пиво светлое – 350 мл*  
*Дрожжи сухие – 1,5 ч. ложки*  
*Соль*





## Фламандский карбонад (тушеная говядина)

**1** Мясо нарежьте кубиками со стороной 2 см. Затем обваляйте в муке и обжарьте на глубокой сковороде, разогретой с растительным и сливочным маслом. Жарьте мясо небольшими порциями, чтобы оно не пустило сок и мука не превратилась в кашу.

**2** Переложите говядину в кастрюлю для тушения (утятницу).

На сковороду из-под мяса добавьте немного сливочного масла, положите нарезанный полукольцами лук и жарьте на слабом огне до темно-коричневого цвета.

**3** Переложите лук к мясу. На сковороду влейте немного пива и, помешивая, чтобы соскести все поджарки, доведите до кипения.

**4** Перелейте пиво к мясу с луком. Добавьте лавровый лист, тимьян, соль и остальные специи. Влейте оставшееся пиво, доведите до кипения и тушите на слабом огне до мягкости мяса. Если в кастрюле останется много жидкости, дайте ей выкипеть (блюдо не должно быть похожим на суп). ■

Фламандский карбонад (тушеная говядина)

Говядина – 1 кг  
 Лук репчатый – 500 г  
 Пиво – 1 л  
 Лавровый лист – 2 шт.  
 Тимьян – 2 веточки  
 Гвоздика – 2 бутона  
 Перец черный горошком – 1 ч. ложка  
 Орех мускатный молотый – щепотка  
 Масло растительное для жарки  
 Масло сливочное для жарки  
 Мука  
 Соль



## Тефтели по-валлонски

**1** Для тефтелей лук измельчите. Хлеб замочите в молоке и отожмите. Соедините фарш с луком, хлебом и яйцом. Посолите, поперчите и перемешайте.

**2** Из фарша сформируйте шарики диаметром 5 см. Обваляйте в муке и обжарьте на

разогретой с маслом сковородке.

**3** Для соуса лук измельчите и жарьте на сливочном масле до мягкости. Добавьте джем и нагревайте до тех пор, пока он не станет жидким. Влейте пиво или вино и тщательно перемешайте.

**4** Добавьте изюм, нарезанный чернослив, гвоздику, мускатный орех, лимонный сок, лавровый лист и розмарин. Доведите до кипения.

**5** В кипящий соус положите тефтели и тушите 20 минут до готовности, периодически помешивая. ■

### Тефтели по-валлонски

Для тефтелей:  
**Фарш смешанный (говяжий и свиной)** – 1 кг  
**Лук репчатый** – 2 головки  
**Хлеб** – 1 ломтик  
**Молоко** – 100 мл  
**Яйцо** – 1 шт.  
**Мука**  
**Масло растительное для жарки**  
**Перец черный молотый**  
**Соль**

Для соуса:  
**Лук репчатый красный** – 1 головка  
**Джем грушевый или сливовый густой протертый** – 2–3 ст. ложки  
**Пиво сладкое темное** – 0,5 л или  
**Вино красное** – 200 мл  
**Изюм** – горсть  
**Чернослив** – 2–3 шт.  
**Гвоздика** – 1 бутон  
**Орех мускатный молотый** – щепотка  
**Сок лимонный** – 2 ст. ложки  
**Масло сливочное для жарки**  
**Лавровый лист**  
**Розмарин**





## Мидии по-бельгийски

**1** Мидии тщательно почистите щеткой и промойте.

**2** В кастрюлю положите очищенный чеснок, натертую морковь, кусочки сельдерея, нарезанный кольцами лук, специи и мидии.

**3** Влейте пиво (мидии не должны быть

полностью покрыты жидкостью). Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 10 минут, пару раз перемешивая сверху вниз.

**4** Для соуса чеснок пропустите через пресс и перемешайте с остальными ингредиентами. Кстати,

чеснок можно заменить 1 ч. ложкой смеси специй карри, тогда получится другой соус.

**5** Готовые мидии шумовкой выньте из бульона и подавайте на стол вместе с соусом.

**6** Если вы не найдете свежих мидий, замените их замороженными. ■

### Мидии по-бельгийски

Мидии – 1 кг  
Чеснок – 2 зубчика  
Морковь – 1 шт.  
Лук репчатый – 1 головка  
Сельдерей – 1 стебель  
Пиво – 330 мл  
Приправа «Прованские травы»  
Перец черный горошком  
Соль

Для соуса:  
Майонез – 1 ст. ложка  
Йогурт – 1 ст. ложка  
Сливки – 1 ст. ложка  
Чеснок – 1 зубчик







## Кофейное парфе

**1** Кофе залейте кипятком. Охлажденные сливки взбейте в крепкую пену.

**2** Сахар и холодную воду доведите до кипения и варите, помешивая, до сильного загустения сиропа.

**3** Желток поместите в жаропрочную миску, поставьте в мис-

ку большего размера с кипящей водой и растопите, постепенно вливая сахарный сироп. Когда масса загустеет, добавьте кофе и перемешайте. Снимите с водяной бани.

**4** Аккуратно, двигаясь ложкой снизу вверх, введите сливки. Перелейте кофейную

массу в миску и уберите в морозилку. Когда масса застынет по краям, но не замерзнет окончательно, достаньте ее и взбейте миксером.

**5** Разложите парфе по порционным формочкам и уберите в холодильник для охлаждения. ■

### Кофейное парфе

<i>Сахар –</i>
<i>0,5 стакана</i>
<i>Желток яичный –</i>
<i>1 шт.</i>
<i>Вода кипяченая</i>
<i>горячая –</i>
<i>3 ст. ложки</i>
<i>Вода холодная –</i>
<i>50 мл</i>
<i>Кофе растворимый</i>
<i>(порошок) –</i>
<i>3 ст. ложки</i>
<i>Сливки жирные –</i>
<i>400 мл</i>





# Выручалочка

ТЕКСТ: ЕЛЕНА ИСТОМИНА

Для любой хозяйки запеканка – это своеобразный «санитар» холодильника. Если на полках затерялись кусочек сыра, стакан молока и пара картофелин, то можно приготовить невероятно вкусное блюдо к обеду или ужину и заодно прибраться.

**З**апеканка – беспроигрышное блюдо, если вам надо быстро, вкусно и сытно накормить семью. К тому же большинство запеканок готовить просто, и они не требуют постоянного контроля: необходимые продукты нарезали, смешали и отправили в духовку.

## РАЗНООБРАЗИЕ ВКУСОВ

По своему составу запеканки делятся на мясные, чисто овощные, рыбные, грибные, крупяные и макаронные, а также всевозможные сладкие десертные варианты (из творога с ягодами, сухофруктами и т.д.).

Самая привычная и простая для нас – **творожная за-**

**пеканка**, знакомая всем с детского сада. В нее кладут яйца, кто-то добавляет немного сметаны или йогурта. Еще в рецепте есть мука, но в последнее время ее заменяют манкой: она лучше, чем мука, подходит для теперешнего как через сито пропущенного водянистого творога: манка впитывает лишнюю жидкость и при этом



Второй самый распространенный вид запеканок – **картофельные**. Они представляют собой слоеный пирог, в котором роль коржей выполняет масса из мелко нарезанного, натертого или пюрированного картофеля. При запекании крахмал, содержание которого в картофеле достигает до 17–18%, меняет свою структуру и сворачивается, придавая массе из картофеля и блюду в целом законченный вид и характерную структуру слоев. В качестве начинки в картофельные запеканки кладут мясной и рыбный фарш, грибы, овощи, бобовые. Кстати, фарш для картофельной запеканки следует брать из не очень жирного мяса, да и овощи для начинки должны быть не слишком сочными.

**ЗАПЕКАНКИ ЕСТЬ  
В КУХНЯХ РАЗНЫХ  
НАРОДОВ МИРА:  
ИТАЛЬЯНСКАЯ  
ЛАЗАНЬ,  
БРИТАНСКИЕ  
ПАЙ И ПУДИНГ,  
ГРЕЧЕСКАЯ МУСАКА,  
ФРАНЦУЗСКИЙ  
ГРАТЕН**

Есть масса вариантов сладких запеканок из макарон:

Кстати, о яйцах. Существует отдельный вид запеканок – **яичные**. Банальная яичница с колбасой, приготовленная в керамической посуде в духовке, уже носит почетное звание яичной запеканки. А дополнительные ингредиенты в виде помидоров, сыра, лука, зелени превращают запеченную яичницу в праздник и для глаз, и для желудка.

Чисто **овощные запеканки** вкусны и невероятно полезны, ведь наш организм не тратит много энергии на переваривание столь мягкой пищи, которая параллельно еще и очищает его от шлаков. Частенько овощную запеканку делают на основе полужидкого теста, которое состоит из муки, кефира или творога и, конечно же, яиц. Тесто должно с избытком покрывать все овощи, которые предварительно держат несколько минут под грилем, чтобы избавиться от лишней влаги и добавить начинке пикантности. ■

## ГОСПОДСТВО ФОРМЫ

Для приготовления запеканок подойдет глубокие чугунные сковороды. В них равномерно распределяется тепло, и продукты быстро запекаются. Есть свои плюсы и у тефлоновых форм, но большинство их имеет тонкие стенки. Стекло- и керамические формы хороши для мясных и овощных запеканок.

## СМАЗАТЬ И ПРИСЫПАТЬ!

Перед приготовлением смазывайте форму растительным или сливочным маслом. А если делаете запеканку из водянистых овощей типа кабачков или помидоров, попробуйте края формы хлебными крошками или панировочными сухарями: они впитают лишнюю влагу и уберегут блюдо от пригорания.

## ВЫСОКИЙ И КРАСИВЫЙ

Посуда для запеканок должна иметь довольно высокие края, чтобы активно булькающий соус (а он чаще всего присутствует в сытных запеканках с мясом, пастой или овощами) не был безвозвратно утерян. А если форма еще и симпатичная, в ней можно подавать блюдо хоть на праздничный стол.

## НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В последнее время многие хозяйки делают запеканки в мультиварке или микроволновой печи. Рецепты для этих приборов практически не отличаются от тех, которые предназначены для духовки. Разница лишь в объеме создаваемых блюд, количестве жидкости, времени готовки и мощности.







### Картофельная запеканка с грибами

Картофель – 5–6 шт.  
 Сливки (20%) – 200 мл  
 Яйца – 2 шт.  
 Сыр твердый – 80 г  
 Масло растительное  
 Приправа «Прованские травы»  
 Перец черный молотый  
 Соль

Для начинки:  
 Шампиньоны замороженные – 500 г  
 Лук репчатый – 1 головка  
 Сливки жирные – 100 г  
 Масло растительное  
 Соль

## Картофельная запеканка с грибами

**1** Для начинки лук порубите и спассеруйте на разогретом масле. Отдельно обжарьте на масле грибы (до испарения жидкости), добавьте лук и сливки. Посолите и нагревайте до загустения.

**2** Картофель очистите, нарежьте пластинами и положите в ки-

пящую подсоленную воду. Когда вода снова закипит, откиньте картофель на дуршлаг и обсушите.

**3** Для сливочного соуса сливки перемешайте с яйцами, солью, перцем и прованскими травами.

**4** Форму для запекания смажьте маслом.

Выложите треть картофеля, затем грибную начинку, тертый сыр и оставшийся картофель. Каждый слой (кроме грибного) поливайте сливочным соусом.

**5** Запекайте в духовке, разогретой до 180–200°, в течение 30–40 минут. ■



## Овощная запеканка с сыром

Перец болгарский красный – 1 шт.  
 Перец болгарский желтый – 1 шт.  
 Помидоры – 2 шт.  
 Лук репчатый красный – 1 головка  
 Чеснок – 3 зубчика  
 Сыр твердый тертый  
 Масло растительное  
 Приправа «Прованские травы»  
 Перец черный молотый  
 Соль

## Овощная запеканка с сыром

1 Болгарские перцы очистите от перегородок и семян и нарежьте ломтиками.

2 Чеснок порубите. Помидоры нарежьте кружочками, лук – полукольцами.

3 Подготовленные овощи соедините. Приправьте солью, перцем и прованскими травами. Щедро заправьте маслом и хорошенько перемешайте.

4 Выложите овощи в форму для запекания, смазанную маслом, и посыпьте сыром.



5 Готовьте запеканку в течение 25 минут

в разогретой до 200° духовке. ■

## Хлебная запеканка с корицей



1 Яйца взбейте в пену. Добавьте сахар, оба вида йогурта и сыр. Взбейте до однородности.

2 Хлеб нарежьте небольшими кубиками, добавьте к яйцам и хорошенько перемешайте. Всыпьте корицу и вновь перемешайте. Вместо корицы можно добавить в запеканку любые свежие или замороженные ягоды.

3 Переложите хлебную массу в форму для запекания, смазанную маслом. Накройте пищевой пленкой и уберите в холодильник на ночь.

4 Сняв пленку, поставьте форму в духовку, разогретую до 180°, на 40–50 минут. ■

## Хлебная запеканка с корицей

Хлеб белый вчерашний – 7 ломтиков толстых  
 Яйца – 5 шт.  
 Йогурт натуральный – 300 г  
 Йогурт фруктовый – 125 г  
 Сахар – 0,25 стакана  
 Сыр мягкий сливочный – 200 г  
 Корица молотая  
 Масло сливочное для смазывания формы



## Запеканка из цукини и куриного фарша



**1** Цукини нарежьте кубиками, лук – полукольцами.

**2** В фарш добавьте соль, перец и пропущенный через пресс чеснок. Перемешайте.

**3** Подготовленные ингредиенты перемешайте и выложите в форму для запекания, смазанную маслом.

**4** Смажьте запеканку тонким слоем майонеза. По желанию посыпьте тертым сыром. Поставьте в разогретую до 180° духовку на 30 минут. Затем посыпьте рубленым укропом и запекайте еще 10 минут. ■

Запеканка из цукини и куриного фарша

Цукини или кабачок – 2–3 шт.  
Фарш куриный – 500 г  
Лук репчатый – 1 головка  
Чеснок – 3–4 зубчика  
Укроп – 1 пучок  
Сыр твердый по желанию – 150 г  
Майонез  
Масло растительное  
Перец красный молотый  
Перец черный молотый  
Соль

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

## Запеканка «Тартифлет»

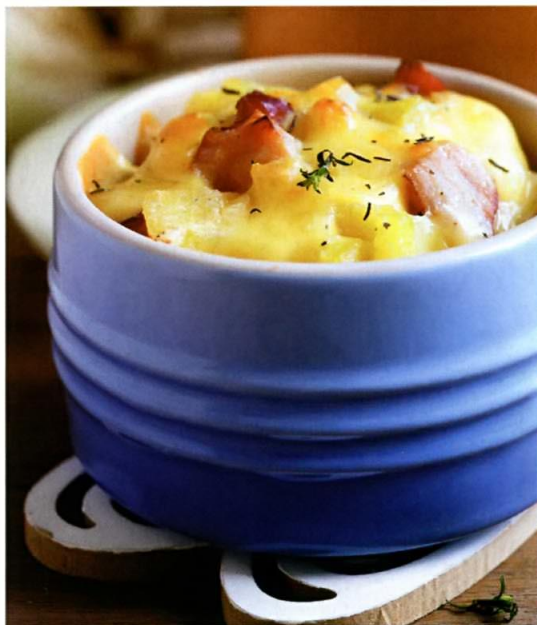
Запеканка «Тартифлет»

Картофель – 800 г  
Бекон – 6 полосок  
Лук репчатый – 1 головка  
Сыр средней твердости – 250 г  
Сливки (20%) – 140 мл  
Масло сливочное – 1 ст. ложка  
Зелень сушеная  
Перец черный молотый  
Соль

**1** Очищенный картофель нарежьте толстыми ломтиками, положите в кипящую подсоленную воду и варите в течение 10 минут. Затем откиньте на дуршлаг.

**2** Лук порубите и жарьте на разогретом масле в течение 5 минут. Добавьте бекон, нарезанный кубиками, и готовьте еще 5 минут. Сыр нарежьте кубиками.

**3** Половину картофеля выложите в форму для запекания, смазанную маслом. Посыпьте луком, беконом и сыром. Посолите и поперчите. Повторите слои. Залейте сливками.



**4** Готовьте запеканку в духовке, разогретой до 220°, до золотисто-

го цвета (10–12 минут). Посыпьте сушеной зеленью. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM



### Запеканка из баклажанов с тимьяном

Баклажаны – 2 шт.  
 Лук репчатый – 2 головки  
 Чеснок – 4 зубчика  
 Сливки (30%) – 0,5 стакана  
 Сыр твердый тертый – 2 ст. ложки  
 Масло растительное – 5 ст. ложек  
 Тимьян сушеный  
 Перец черный молотый  
 Соль



## Запеканка из баклажанов с тимьяном

**1** Баклажаны нарежьте кубиками или кружочками, хорошенько посолите и оставьте на 30 минут. Это нужно для того, чтобы ушла лишняя горечь.  
**2** Лук нарежьте полукольцами, чеснок по-

рубите. На сковороде разогрейте 1 ст. ложку масла, положите лук и жарьте до мягкости. Добавьте чеснок, перемешайте и переложите в форму для запекания, смазанную маслом.

**3** Баклажаны промойте под холодной водой, обсушите. Помешивая, жарьте на оставшемся разогретом масле в течение 2 минут.  
**4** Слойми выложите баклажаны в фор-

му поверх лука, щедро посыпая каждый слой солью, перцем и тимьяном.

**5** Залейте сливками, посыпьте сыром и запекайте в течение 30 минут в духовке, разогретой до 180°. ■





### Пшениная запеканка с фруктами

Пшено – 1 стакан  
 Молоко –  
 3,5 стакана  
 Сахар –  
 2 ст. ложки  
 Яйца – 3 шт.  
 Сметана –  
 1 ст. ложка  
 Бананы – 2 шт.  
 Яблоки или  
 груши – 2 шт.  
 Соль – щепотка  
 Печенье  
 рассыпчатое  
 для посыпки по  
 желанию  
 Масло сливочное  
 для смазывания  
 формы  
 Панировочные  
 сухари для  
 посыпки формы

## Пшениная запеканка с фруктами

**1** Пшено хорошенько промойте. Молоко доведите до кипения, всыпьте крупу, посолите и варите на слабом огне, помешивая, в течение 20–25 минут до загустения.

**2** Готовую кашу остудите. Добавьте 1 яйцо и сахар. Перемешайте.

**3** Оставшиеся яйца взбейте со сметаной.

**4** Бананы и яблоки, очищенные от семян, нарежьте кубиками.

**5** Форму для запекания смажьте размягченным маслом и присыпьте сухарями. Выложите половину каши, затем фрукты и оставшуюся кашу. Разровняйте и залейте

сметаной. Запекайте при 200–220° в течение 50–60 минут.

**6** По желанию перед подачей посыпьте запеканку печеньем, раскрошенным в blenderе. ■



## Запеченный завтрак

Макароны средней длины типа пенне – 150 г  
 Сосиска – 1 шт.  
 Кетчуп или другой томатный соус – 2 ст. ложки  
 Яйцо – 1 шт.  
 + 2 шт. для яичницы  
 Сливки (20%) – 1 ст. ложка  
 Сыр средней твердости тертый – 2 ст. ложки  
 Зелень свежая  
 Масло растительное для смазывания формы  
 Перец черный молотый  
 Соль

## Запеченный завтрак

1 Макароны варите в большом количестве подсоленной воды до готовности. Затем откиньте на дуршлаг.

2 Форму для запекания смажьте маслом. Выложите макароны и нарезанную сосиску. Полейте кетчупом.

3 Яйцо взбейте венчиком. Добавьте сливки, рубленую зелень, соль и перец. Перемешайте. Залейте соусом макароны. Посыпьте сыром.

4 Запекайте 20 минут при 180°. За 5 минут до готовности разбейте на запеканку яйца, чтобы получилась глазунья. ■



## Рисовая запеканка с цветной капустой



1 Морковь и лук порубите и спассеруйте на разогретом масле. Перемешайте овощи с рисом.

2 Капусту разберите на соцветия, положите в кипящую подсоленную воду и варите 5–7 минут. Вы можете заменить свежую капусту замороженной – готовьте ее так же, как свежую (не размораживая).

3 Форму для запекания смажьте маслом. Выложите рис с овощами, на него – капусту. Залейте сметаной, взбитой с яйцами, солью и перцем. Выложите ломтики сыра.

4 Запекайте 20–25 минут при 180°. ■

## Рисовая запеканка с цветной капустой

Рис вареный – 1 стакан  
 Морковь – 1 шт.  
 Лук репчатый – 2 головки  
 Цветная капуста – 1 кочан  
 Яйца – 3 шт.  
 Сметана – 4 ст. ложки  
 Сыр средней твердости – 100 г  
 Масло растительное для жарки и смазывания формы  
 Перец черный молотый  
 Соль



## Запеканка с курицей и шампиньонами



### Запеканка с курицей и шампиньонами

Грудка куриная – 1 шт.  
 Шампиньоны – 250 г  
 Сметана жирная – 5 ст. ложек  
 Пармезан – 120 г  
 Масло растительное для смазывания формы  
 Приправа «Прованские травы»  
 Перец черный молотый  
 Соль

**1** Куриную грудку нарежьте небольшими кусочками. Грибы промойте и порубите.

**2** Форму смажьте маслом. Выложите курицу, затем грибы. Посолите, поперчите

и приправьте. Смажьте грибной слой сметаной и посыпьте тертым сыром.

**3** Готовьте запеканку в духовке, разогретой до 180°, в течение 30 минут. ■

### Запеканка с помидорами

Помидоры черри – 300 г  
 Творог – 500 г  
 Пармезан – 50 г  
 Сметана – 200 г  
 Чеснок – 1 зубчик  
 Яйца – 4 шт.  
 Масло сливочное – 1 ст. ложка  
 Масло растительное – 1 ст. ложка  
 Перец черный молотый  
 Соль

**1** Чеснок пропустите через пресс и перемешайте с тертым пармезаном. Помидоры разрежьте пополам или оставьте целыми.

**2** Форму для запекания смажьте сливочным маслом и посыпьте сыром с чесноком. Сверху выложите помидоры. Посолите, поперчите и сбрызните растительным маслом. Запекайте 15 минут при 200°.

**3** Творог взбейте с яйцами, сметаной, солью и перцем. Залейте полученным соусом помидоры в форме. Запекайте еще 20 минут. ■





### Медово-творожная запеканка с фруктами

Творог (18%) –  
500 г

Яблоки – 2 шт.

Груши – 2 шт.

Апельсины – 2 шт.

Вишня свежая или  
консервированная  
по желанию

Яйцо – 1 шт.

Крахмал –  
3 ч. ложки

Мед – 3 ч. ложки

Сок лимонный –  
3 ч. ложки

Сахар – 1 ч. ложка

Масло сливочное  
для смазывания  
формы

Сухари  
панировочные для  
посыпки формы



## Медово-творожная запеканка с фруктами

**1** Яблоки и груши очистите от кожицы, сердцевин и семян. Нарежьте тонкими дольками. Апельсины очистите от кожуры и нарежьте кружочками.

**2** Яичный желток отделите от белка и перемешайте с сахаром, творогом, крахмалом, медом и лимонным соком. Аккуратно введите в творожную массу

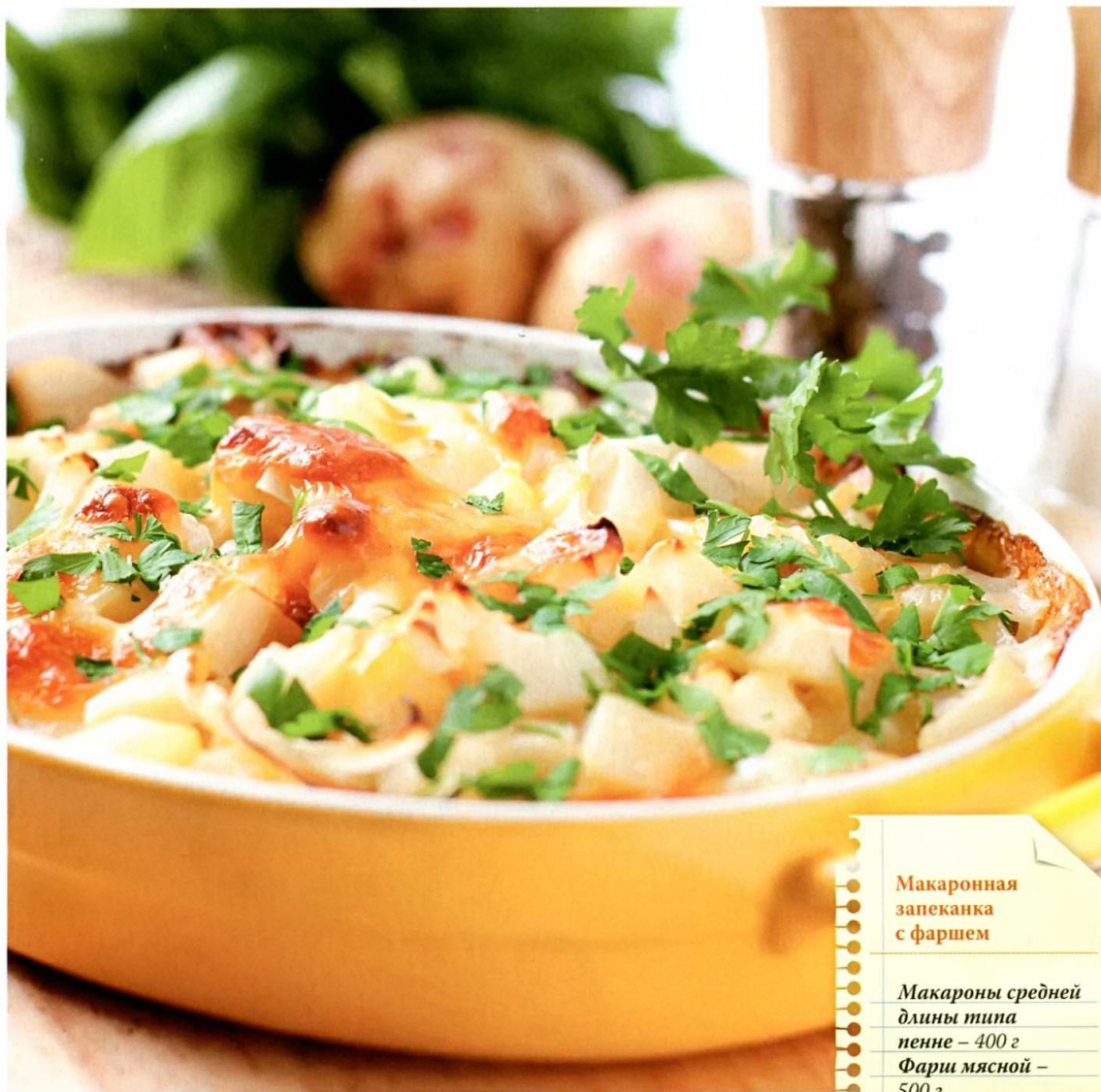
взбитый в крепкую пену белок.

**3** Форму для выпечки смажьте маслом и присыпьте сухарями. Аккуратно выложите яблоки и груши, затем

кружочки апельсина. Смажьте творожной массой. По желанию вдавите несколько вишен.

**4** Запекайте 30–35 минут при 200°. ■





### Макаронная запеканка с фаршем

Макароны средней длины типа пенне – 400 г  
 Фарш мясной – 500 г  
 Лук репчатый – 1 головка  
 Морковь – 1 шт.  
 Чеснок – 2 зубчика  
 Сыр средней твердости тертый – 100 г  
 Яйцо – 1 шт.  
 Петрушка – 4 веточки  
 Масло растительное – 2 ст. ложки + масло для смазывания формы  
 Зелень свежая для подачи  
 Перец черный молотый  
 Соль

## Макаронная запеканка с фаршем

**1** Морковь натрите на терке. Лук, чеснок и петрушку порубите.

**2** На сковороде разогрейте масло. Положите лук и морковь. Жарьте, помешивая, 6 минут. Добавьте чеснок и петрушку и готовьте еще минуту. Снимите с огня.

**3** Перемешайте обжаренные овощи с фаршем. Посолите и поперчите. Добавь-

те слегка взбитое яйцо и вновь перемешайте.

**4** Макароны варите в большом количестве подсоленной воды до полуготовности. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите.

**5** В форму для запекания, смазанную маслом, выложите треть макарон, затем половину фарша и треть сыра. Повто-

рите слои. Выложите оставшиеся макароны и посыпьте сыром. Накройте форму фольгой.

**6** Запекайте при 190° в течение 30 минут. За 5 минут до конца готовки снимите фольгу, чтобы на запеканке образовалась красивая румяная корочка. Перед подачей посыпьте рубленой зеленью. ■



## Запеканка капрезе

Помидоры – 3 шт.  
Сыр моцарелла –  
130–150 г  
Масло оливковое  
Бasilik сушеный  
Перец черный  
молотый  
Соль

## Запеканка капрезе

**1** Помидоры и моцареллу нарежьте одинаковыми кружочками средней толщины. Помидоры посолите.

**2** Форму для запекания смажьте маслом. Внахлест, чередуя, выложите кружочки моцареллы и помидоров. Сбрызните маслом и посыпьте базиликом. Поперчите.

**3** Запекайте при 180° в течение 15–20 минут. ■



## Овощная запеканка



## Овощная запеканка

Цукини – 1 шт.  
Баклажан – 1 шт.  
Помидоры – 3 шт.  
Багет – 0,5 шт.  
Яйца – 2 шт.  
Молоко – 150 мл  
Сыр тертый –  
150 г  
Масло  
растительное  
Зелень свежая  
Перец черный  
молотый  
Соль

**1** Овощи промойте и нарежьте кружочками. Цукини и баклажан обжарьте с двух сторон на разогретом масле. Формочки для запекания смажьте маслом.

**2** Багет нарежьте ломтиками. Яйца взбейте с молоком, посолите и поперчите. Обмакните кусочки хлеба в яично-молочную смесь и выложите ими дно формочек. Посыпьте частью сыра. Сверху, чередуя, выложите кружочки овощей.

**3** Оставшуюся яично-молочную смесь смешайте с оставшимся сыром. Полейте получившимся соусом овощи в формочках.

**4** Запекайте блюдо в разогретой до 180° духовке в течение 15–20 минут.

**5** При подаче посыпьте зеленью. ■



## Творожная запеканка с вишней

Творожная масса – 500 г  
 Желтки яичные – 3 шт.  
 Белок яичный – 1 шт.  
 Крупа манная – 100 г  
 Кефир – 100 мл  
 Сахар – 100 г  
 Вишня замороженная – 400 г  
 Ванилин – щепотка  
 Масло сливочное для смазывания формы

## Творожная запеканка с вишней

**1** Творожную массу перемешайте с желтками, манкой, сахаром, ванилином и кефиром. Должна получиться масса средней густоты.

**2** Выложите половину творожной массы в смазанную маслом форму.

**3** Сверху положите замороженную вишню, так чтобы ягоды образовали 2 параллельные линии, или просто сделайте слой из вишни. Накройте оставшейся творожной массой.



**4** Смажьте взбитым яичным белком. Готовьте запеканку в те-

чение 25–30 минут в духовке, разогретой до 200°. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

## Яблочная запеканка



## Яблочная запеканка

Яблоки твердые – 4 шт.  
 Масло сливочное – 75 г + масло для смазывания формы  
 Молоко – 250 мл  
 Мука – 4 ст. ложки  
 Яйца – 4 шт.  
 Сахарная пудра – 4 ст. ложки  
 Соль – щепотка

**1** Яблоки, очистив от кожицы, сердцевины и семян, нарежьте небольшими кубиками.

**2** Масло растопите в сотейнике. Положите яблоки и тушите на среднем огне в течение 10 минут.

**3** Муку просейте в миску, добавьте яйца, сахарную пудру и соль. Тщательно перемешайте венчиком, постепенно вливая молоко. Затем положите яблоки и перемешайте.

**4** Выложите яблочную массу в форму, смазанную маслом. Запекайте в духовке, разогретой до 180°, в течение 30 минут.

**5** По желанию перед подачей посыпьте запеканку сахарной пудрой. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM



### Запеканка с апельсиновым секретом

**Творог (18%)** – 600 г  
**Сок 2 апельсинов**  
**Цедра 1 апельсина**  
**Яйца** – 3 шт. для  
 начинки + 3 шт. для  
 начинки  
**Крупа манная** –  
 5 ст. ложек + крупа  
 для посыпки формы  
**Масло сливочное** –  
 1 ст. ложка для  
 творога + 100 г для  
 начинки + масло для  
 смазывания формы  
**Сахар**  
**коричневый** –  
 3 ст. ложки для  
 творога +  
 1 стакан для  
 начинки  
**Ванильный сахар** –  
 1 ч. ложка  
**Разрыхлитель** –  
 1 ст. ложка  
**Цукаты**  
**апельсиновые**  
**рубленые** –  
 0,25 стакана



## Запеканка с апельсиновым секретом

**1** Для начинки цедру апельсина порубите, соедините с апельсиновым соком и коричневым сахаром. Перелейте в жаропрочную миску и поставьте в миску большего размера, наполовину заполненную водой (получится водяная баня). Прогревайте сок с цедрой на слабом огне, помешивая, до растворения сахара. За-

тем снимите с огня и остудите.

**2** Остывший апельсиновый сироп верните на водяную баню. По одному добавляйте яйца, каждый раз хорошо перемешивая. Затем прогрейте, помешивая, до легкого загустения.

**3** Снимите сироп с огня и небольшими порциями добавьте нарезанное масло, каждый

раз хорошо перемешивая. Остудите и уберите в холодильник на 1–2 часа.

**4** Для основы запеканки творог протрите через сито. Яичные желтки отделите от белков. Смешайте творог со всеми ингредиентами, кроме яичных белков. Белки взбейте в крепкую пену.

**5** Творожную массу разделите на 2 части.

В одну часть введите треть белков, выложите в форму для выпечки, смазанную маслом и присыпанную манкой. Сформируйте бортики. В центр положите апельсиновую начинку. Накройте второй частью творожной массы, смешанной с оставшимися белками.

**6** Запекайте 45 минут при 180°. ■





# Меню амура

ТЕКСТ: СВЕТАНА БАРХАТОВА

Что общего между едой и любовью? Зависимость налицо! Существует масса доказательств того, что личную жизнь можно сделать ярче, если отдавать предпочтение определенным продуктам, которые называются красивым словом «афродизиаки».

**П**родукты-афродизиаки, наделенные любовными свойствами, не легенда. Их достаточно много, и они действительно эффективны в тех случаях, когда страсть между мужем и женой потихонечку угасает. Причем в многочисленной армии афродизиаков есть

вполне демократичные по цене и привычные для нас экзоты, потребление которых обеспечит бесперебойную работу половых желез.

Чудодейственными свойствами афродизиаки обязаны содержащимся в них полезным веществам: фосфору, цинку, витамину Е и омега-3. Фосфор в соединении с азотом,

жирными кислотами и глицерином образует вещество, незаменимое для секреции половых гормонов. Цинк помогает вырабатывать мужской гормон тестостерон. Витамин Е – сильнейший антиоксидант, который влияет на работу гипофиза, помимо всего прочего отвечающего за формирование полноценного либидо. Остаток



занол великолепно действует на мужчин, усиливая влечение.

## КТО ИЩЕТ, ТОТ НАЙДЕТ

Перечислить все афродизиаки очень сложно. Но некоторые мы назовем. Встречайте орехи, грибы, оливки, бананы, финики, спаржу, лук, чеснок, имбирь, морковь, клубнику, манго, авокадо, помидоры, укроп, морепродукты, козье молоко, сыр, курицу, яйца, шоколад и всевозможные пряности (эфирные масла последних разжигают любовный аппетит).

## О ГЕРОЯХ ПОПОДРОБНЕЕ

**Ростки пшеницы** богаты витамином Е и омега-3. Пророщенная пшеница изменяет личную жизнь настолько, что этого трудно не заметить. Главное, покупайте продукт в вакуумной упаковке, иначе он испортится и приобретет горький вкус.

Смело добавляйте в блюда **петрушку, базилик и сельдерей**. Еще маркиза де Помпадур, страдавшая фригидностью, справлялась со своей

## В ДРЕВНЕМ РИМЕ СЧИТАЛОСЬ, ЧТО ПРОСТАЯ ЯИЧНИЦА С КРАСНЫМ ЛУКОМ СПОСОБНА ПРОБУДИТЬ ЧУВСТВА ДАЖЕ У ТЕХ, У КОГО ОНИ УСНУЛИ МНОГО ЛЕТ НАЗАД



проблемой, налегая на салат из сельдерея с яблоками и грецкими орехами. Она даже пристрастила Людовика XV к супу из сельдерея. Последуем примеру короля!

Благодаря яркому запаху **чеснок** особенно ценная любовная пища. Если вы захотите полакомиться им на ночь, то не забудьте угостить и любимого, чтобы ваше дыхание не вызвало у него неприязнь.

**Лук** – одно из самых известных тонизирующих средств. Во Франции этот овощ давали новобрачным наутро после пер-

вой брачной ночи для восстановления либидо. Во времена фараонов египетским священникам вообще запрещалось есть лук. Согласно арабскому фольклору, напиток из лукового сока, смешанного с медом, является настоящим любовным энергетиком.

**Кунжут** содержит большое количество витамина Е. На Востоке из молотого кунжута и меда делают халву, славящуюся тонизирующими свойствами.

**Устрицы** считаются афродизиаком уже 2000 лет. По легенде, завтрак Казановы начинался с поедания 50 устриц. Но мы не советуем есть сырые устрицы каждый день: может появиться сильная аллергия.

**Мед** – лучший восстановитель энергии. Особенно в сочетании с орехами, фруктами, яйцами и мясом.

Восточные врачи рекомендуют **кокос** как ценную пищу при повышенной утомляемости. Кокосовое молоко с медом утоляет жажду, улучшает пищеварение и повышает любовный аппетит. ■

## Хорошие помощники

### ГЛАВНЫЙ ВИТАМИН

Регулярное употребление витамина С обостряет чувства и усиливает влечение. Пейте по утрам свежевыжатый апельсиновый или другой цитрусовый сок, и будете в форме. Этот же витамин улучшает кровообращение, а чем лучше организм перегоняет кровь, тем чувствительнее человек к прикосновениям.

### ДУМАЕМ О ГОЛОВЕ

Не забывайте подкреплять мозг. Ведь именно в нем рождаются смелые желания и фантазии. Составляйте меню так, чтобы афродизиаки сочетались с продуктами, богатыми углеводами. Например, приготовьте рис с креветками, тост из зернового хлеба с яичницей или макароны с соусом песто.

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЗАРЯД

Выбирайте продукты, которые обеспечивают организм энергией. Особенно важны протеины – их можно найти в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах. Стимулировать либидо могут вещества, которые содержатся в ананасах. А еще не забывайте о продуктах, содержащих цинк, кальций, железо и калий.

### РЕГУЛИРУЕМ ГОРМОНЫ

Влечение зависит от работы гормональной системы. Вещества, которые наш организм использует для выработки гормонов, это жиры наподобие тех, которые содержатся в растительном и сливочном масле. Поэтому, если хотите жить яркой личной жизнью, не пренебрегайте растительным маслом.







### Замороженный шоколадный йогурт

#### Шоколад

молочный – 100 г

#### Йогурт

натуральный –  
250 г

Сливки жирные –  
100 мл

#### Клубника

консервированная  
или клубничное  
варенье

Клубника свежая  
по желанию

## Замороженный шоколадный йогурт

**1** Шоколад разломайте на кусочки и положите в жаропрочную миску. Поставьте в миску большего размера, наполовину заполненную кипящей водой (получится водяная баня). Нагревайте

на слабом огне, помешивая, пока шоколад не растопится.

**2** Снимите миску с шоколадом с водяной бани. Тонкой струйкой, постоянно помешивая, влейте сливки. Перелейте в блендер.

**3** Перемешайте содержимое блендера до однородности. Добавьте йогурт и вновь перемешайте.

**4** В небольшие стаканчики положите немного консервированной клубники или

клубничного варенья. Затем разложите шоколадную массу. Уберите в морозилку на 30 минут.

**5** По желанию украсьте стаканчики с десертом клубникой и подавайте на стол. ■



## Кокосовое печенье

### Кокосовое печенье

*Кокосовая стружка – 200 г  
Яйца – 2 шт.  
Сахар – 100 г  
Масло сливочное – 50 г*

- 1** Сливочное масло растопите. Добавьте сахар и яйца. Хорошо перемешайте.
- 2** В получившуюся массу всыпьте кокосовую стружку и вновь перемешайте.
- 3** Столовой ложкой выложите кокосовое тесто на противень, застеленный пекарской бумагой (небольшими порциями).
- 4** Выпекайте печенье в духовке, разогретой до 175°, в течение 10 минут.
- 5** Готовое печенье остудите и подавайте на стол. ■



## Яблочные оладьи с медом



- 1** Яблоки, очистив от кожицы и сердцевин с семенами, натрите на крупной терке.
- 2** Яичные белки отделите от желтков и взбейте со щепоткой соли до мягкой пены.
- 3** Желтки перемешайте с яблоками, медом, творогом, сыром, мукой, миндалем и пряностями. Слегка посолите и аккуратно введите белки.
- 4** Жарьте оладьи на разогретом масле на слабом огне до готовности. Во время жарки можно использовать специальную формочку, чтобы оладьи получились в виде сердечек. А можно постараться придать им форму деревянной лопаткой. ■

### Яблочные оладьи с медом

*Яблоки – 400 г  
Мед жидкий – 2 ст. ложки  
Творог или сыр творожный – 2 ст. ложки  
Сыр мягкий сливочный – 120 г  
Мука – 180 г  
Яйца – 4 шт.  
Масло оливковое для жарки  
Миндаль молотый – 2 ст. ложки  
Орех мускатный молотый  
Корица молотая  
Соль*



## Свинина с имбирем



- 1** Лук и корень имбиря мелко порубите. Перец очистите от перегородок с семенами и нарежьте мелкими кубиками. Подготовленные ингредиенты перемешайте.
- 2** Каждый кусок свинины надрежьте, чтобы получились кармашки. Вложите овощную начинку. Прижмите края.
- 3** Для маринада лук нарежьте и перемешайте с маслом, вином и хмели-сунели.
- 4** Залейте маринадом свинину и оставьте на 6 часов.
- 5** Жарьте свинину на разогретом масле с двух сторон до готовности, периодически поливая маринадом. ■

### Свинина с имбирем

*Корейка свиная на косточке – 4 шт.  
Лук репчатый – 0,5 головки для начинки + 0,5 головки для маринада  
Перец болгарский красный – 1 шт.  
Корень имбиря свежий – 70–80 г  
Вино белое сухое – 150 мл  
Масло растительное – 100 мл для маринада + масло для жарки  
Хмели-сунели – 1 ч. ложка*

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

### Салат с курицей и манго

*Манго – 1 шт.  
Грудка куриная копченая – 1 шт.  
Листья зеленого салата – 1 пучок  
Корнишоны – 3 шт.  
Масло оливковое – 1 ст. ложка  
Горчица дижонская – 1 ст. ложка  
Мед – 1 ст. ложка  
Перец черный молотый*

## Салат с курицей и манго

- 1** Куриную грудку нарежьте тонкими ломтиками.
- 2** Манго разрежьте пополам и выньте косточку. Затем очистите от кожуры и нарежьте кубиками.
- 3** Корнишоны порубите. Салатные листья порвите руками.
- 4** Для заправки масло, мед и горчицу соедините и взбейте вилкой.
- 5** На блюдо положите салатные листья. Сверху разместите курицу, манго и корнишоны. Полейте заправкой и посыпьте перцем. ■



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM



### Курица в укропном соусе

Грудки куриные –  
2 шт.

Лук репчатый –  
1 головка

Перец белый  
горошком – 6 шт.

Укроп –

3–5 веточек

Лавровый лист

Для соуса:

Укроп рубленый –  
6 ст. ложек

Масло сливочное –  
3 ст. ложки

Мука – 3 ст. ложки

Желток яичный –  
1 шт.

Сметана – 100 г

Сок 0,5 лимона

Сахар – 1 ч. ложка

Перец черный  
молотый

Соль



## Курица в укропном соусе

**1** Куриные грудки положите в большую кастрюлю и залейте водой. Добавьте крупно нарезанный лук, белый перец, лавровый лист и веточки укропа. Доведите до кипения, снимите пену и варите на слабом огне в течение 30–40 минут.

**2** Затем выньте куриные грудки из кастрюли, очистите от кожи и костей и нарежьте небольшими кусочками. Бульон процедите и отлейте 500 мл для соуса (остальной вам не понадобится).

**3** Для соуса на сковороде растопите мас-

ло. Добавьте муку, перемешайте и слегка охладите. Затем, непрерывно помешивая, тонкой струйкой влейте на сковороду с мукой бульон. Варите на слабом огне, периодически помешивая, в течение 15 минут. Слегка охладите.

**4** Желток взбейте со сметаной, влейте в соус и перемешайте. Посолите, поперчите по вкусу, добавьте лимонный сок, сахар и рубленый укроп, перемешайте. Залейте соусом курицу, оставьте на 10 минут и подавайте на стол. ■





**Блинные  
мешочки  
с финиковой  
начинкой**

*Желтки яичные – 2 шт.  
Крупа манная – 0,5 стакана  
Мука – 0,5 стакана  
Молоко – 3 стакана  
Масло сливочное – 30 г + масло для жарки  
Сахар – щепотка  
Соль – щепотка*

*Для начинки:  
Финики без косточек – 300 г  
Яблочное пюре (например, детское) – 300 г  
Корица молотая  
Фундук – 100 г*

## Блинные мешочки с финиковой начинкой

**1** Молоко доведите до кипения. Помешивая, постепенно всыпьте манку и варите 2 минуты. Снимите с огня, добавьте масло и перемешайте. Остудите.  
**2** Просеянную муку смешайте с сахаром и солью. Добавьте

манную кашу и взбитые желтки. Взбейте до однородности.

**3** Из получившегося манного теста приготовьте блинчики: жарьте на сковороде с разогретым маслом по 2 минуты с каждой стороны.

**4** Для начинки финики и орехи мелко порубите или измельчите в блендере.

**5** Добавьте к начинке яблочное пюре и корицу, тщательно перемешайте. Должна получиться достаточно густая масса.

**6** В центр блина положите ложку начинки, края приподнимите и соедините, закрепив зубочисткой или кулирной нитью, чтобы получился мешочек. Повторите с оставшимися блинами и начинкой. ■



## Салат с авокадо и помидорами

### Салат с авокадо и помидорами

Авокадо – 0,5 шт.  
 Помидоры – 1–2 шт.  
 Лук репчатый красный – 0,5 головки  
 Сок лимонный – 2 ст. ложки  
 Масло оливковое – 2–3 ст. ложки  
 Зелень свежая для подачи  
 Перец черный молотый  
 Соль

**1** Авокадо, очистив от косточки и кожицы, нарежьте полукольцами. Хорошенько сбрызните лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела.

**2** Лук нарежьте тонкими полукольцами, залейте кипятком и оставьте на 3 минуты. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите.

**3** Помидоры нарежьте дольками и вместе с луком и авокадо выложите в салатник. Полейте маслом, посолите, поперчите и перемешайте.

**4** Украсьте зеленью и подавайте. ■



## Морковный пирог



**1** Муку просейте с разрыхлителем.

**2** Яйца и оба вида сахара взбейте в блендере. Добавьте масло, морковь, муку с разрыхлителем, корицу и соль. Перемешивайте до получения густого теста.

**3** Положите в тесто изюм и грецкие орехи, вновь тщательно перемешайте.

**4** Форму для выпечки смажьте маслом и застелите пекарской бумагой.

**5** Перелейте тесто в форму и выпекайте в разогретой до 180° духовке в течение 50 минут.

**6** Готовый пирог остудите и подавайте на стол. ■

### Морковный пирог

Морковь тертая – 1 стакан  
 Мука – 2 стакана  
 Разрыхлитель – 2 ч. ложки  
 Яйца – 4 шт.  
 Сахар – 1 стакан  
 Ванильный сахар – 1 ч. ложка  
 Масло растительное – 1,25 стакана  
 + масло для смазывания формы  
 Орехи грецкие рубленые – 0,5 стакана  
 Изюм без косточек – 0,5 стакана  
 Корица молотая – 1,5 ч. ложки  
 Соль – щепотка



## Сельдерей в пряном масле



### Сельдерей в пряном масле

Корень сельдерея –  
1 шт.  
Масло сливочное –  
100 г  
Смесь специй  
карри –  
1 ст. ложка  
Семена горчицы –  
1 ст. ложка  
Перец черный  
молотый  
Соль

**1** Сельдерей очистите, промойте и нарежьте кубиками со стороной 2 см.

**2** На сухую разогретую сковороду положите семена горчицы.

Помешивая, прогревайте в течение минуты. Затем всыпьте карри и положите нарезанное кубиками масло. Готовьте на среднем огне, пока

масло не станет золотистым (30 секунд). Затем снимите с огня.

**3** Сельдерей положите на противень, застеленный фольгой, и полейте горячим

маслом. Посыпьте солью и перцем.

**4** Запекайте в разогретой до 210° духовке в течение 45 минут. Каждые 10 минут перемешивайте. ■

### Рыбные котлетки с креветками

Филе белой рыбы –  
500 г  
Креветки сырые –  
400 г  
Яйцо – 1 шт.  
Хлеб белый  
вчерашний без  
корочки –  
0,5 батона  
Молоко – 1 стакан  
Лук репчатый –  
1 головка  
Панировочные  
сухари – 1 стакан  
Масло  
растительное  
Перец белый  
молотый  
Соль

## Рыбные котлетки с креветками

**1** Батон нарежьте крупными ломтиками и замочите в молоке, затем отожмите.

**2** Лук порубите. Филе нарежьте крупными кусочками и вместе с луком и хлебом пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, соль и перец. Перемешайте.

**3** Креветок очистите от панцирей и кишечных вен.

**4** Из рыбного фарша сформируйте небольшие котлетки. На каждую положите по креветке и вдавите. Обваляйте котлетки в сухарях.

**5** Жарьте на разогретом масле по 5 минут с каждой стороны. ■





### Креветочный суп с рисом

Креветки – 1 кг  
 Бульон рыбный – 2 л  
 Рис – 0,75 стакана  
 Морковь – 1 шт.  
 Лук репчатый – 1–2 головки  
 Чеснок – 3 зубчика  
 Масло растительное для жарки  
 Лимон – 1 ломтик  
 Специи для морепродуктов по желанию  
 Лавровый лист  
 Перец черный горошком  
 Соль



## Креветочный суп с рисом

**1** В кастрюлю налейте воду, добавьте соль, перец и лавровый лист. Доведите до кипения, положите креветок и варите до готовности. В принципе, вместе с солью можно добавить в кастрюлю больше специй – например, предназначенных специ-

ально для варки морепродуктов.

**2** Готовых креветок откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем слегка остудите и очистите от панцирей и кишечных вен.

**3** Лук и чеснок очистите и порубите. Морковь натрите на крупной терке.

**4** На сковороде разогрейте растительное масло. Положите лук, морковь и чеснок. Пассеруйте на среднем огне, помешивая, до мягкости.

**5** Рыбный бульон доведите до кипения. Всыпьте рис и варите на слабом огне до готовности.

**6** Добавьте в бульон овощную пассеровку, лавровый лист, горошины перца и соль. Доведите до кипения и сразу же снимите с огня.

**7** В готовый суп положите ломтик лимона и креветок. Оставьте под крышкой для настаивания. ■





**Шоколадные  
пирожные  
с финиками  
и орехами**

*Шоколад темный  
или молочный –  
200 г*

*Масло сливочное –  
200 г*

*Соль – щепотка*

*Яйца – 3 шт.*

*Мука – 130 г*

*Финики рубленые –  
130 г*

*Орехи грецкие  
рубленые – 130 г*

*Сахарная пудра –  
250 г*

## Шоколадные пирожные с финиками и орехами

**1** Шоколад разломайте на кусочки и положите в жаропрочную миску. Добавьте масло, нарезанное кубиками. Поставьте в миску большего размера, наполовину заполненную кипящей водой (получится водяная баня). Нагревайте

на слабом огне, помешивая, пока шоколад не растопится.

**2** Яйца и сахарную пудру взбивайте миксером в течение 5 минут до загустения. Введите шоколадную массу. Добавьте муку, просеянную с солью, и перемешайте.

**3** Всыпьте рубленые финики и орехи и вновь перемешайте.

**4** Разлейте массу по формочкам для выпечки, застеленным пекарской бумагой. Если у вас нет порционных формочек, воспользуйтесь одной большой.

**5** Выпекайте при 180° в течение 30–40 минут. Затем достаньте из духовки и оставьте на 10 минут.

**6** Если вы используете большую форму вместо порционных, перед подачей нарежьте торт на квадратики. ■



**Мятно-имбирный  
коктейль**

Молоко жирное –  
100 мл  
Мороженое  
ванильное – 200 г  
Корень имбиря  
свежий тертый –  
2 ч. ложки  
Мята свежая  
рубленая –  
2 ст. ложки  
Сахар – 1 ч. ложка

**Мятно-имбирный коктейль**

**1** Мяту, имбирь и сахар соедините в блендере. Перемешайте и оставьте на 5 минут.

**2** Добавьте в блендер теплое молоко и вновь перемешайте.

**3** Уберите коктейль в холодильник на 2 часа. Затем процедите и перемешайте с мороженым.

**4** Если у вас мало времени на готовку, вместо теплого молока влейте холодное, оставьте коктейль на 10 минут, после чего процедите и перемешайте с мороженым. ■

**Шоколадные конфеты с вишней****Шоколадные  
конфеты с вишней**

Шоколад темный  
или молочный –  
200 г

Вишня  
коктейльная или  
консервированная

**1** Шоколад разломайте на кусочки и положите в жаропрочную миску. Поставьте в миску большего размера, наполовину заполненную кипящей водой (получится водяная баня). Нагревайте на слабом огне, помешивая, пока шоколад не растопится.

**2** Возьмите силиконовую формочку для конфет в виде сердечек или обычную формочку для льда. Каждую ячейку наполните растопленным шоколадом. Затем в каждую ячейку положите по вишенке, залейте шоколадом.

**3** Уберите конфеты в холодильник до застывания. ■



Рис с креветками

Креветки –  
10 шт.  
Рис – 1 стакан  
Чеснок – 1 зубчик  
Соевый соус –  
1 ст. ложка  
Масло оливковое –  
1 ст. ложка  
Сок лимонный  
Мед жидкий  
Зелень свежая

## Рис с креветками

**1** Рис варите до готовности. Креветок очистите от панцирей и кишечных вен.

**2** Чеснок крупно нарежьте и жарьте на разогретом масле до золотистого цвета. Затем чеснок выньте, а на сковороду влейте соевый соус и лимонный сок. Добавьте мед и перемешайте.

**3** Положите на сковороду креветок, перемешайте и прогревайте под крышкой до готовности.

**4** Разложите готовый рис по чашкам. Сверху выложите креветок. Посыпьте рубленой зеленью и подавайте. ■



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

## Миндальные маффины



**1** Муку перемешайте с солью и разрыхлителем. Добавьте овсяные хлопья и рубленый миндаль.

**2** Размягченное масло соедините с сахаром, молоком и яйцами. Хорошенько взбейте в блендере. Добавьте мучную смесь и перемешайте до однородности.

**3** Всыпьте клюкву и аккуратно перемешайте.

**4** Разлейте тесто по смазанным маслом формочкам для кексов (в виде сердечек или любой другой формы).

**5** Выпекайте 20–30 минут при 180°. Перед подачей украсьте ядрами миндаля. ■

Миндальные маффины

Хлопья овсяные –  
250 г  
Мука – 3 стакана  
Разрыхлитель –  
2 ч. ложки  
Соль – 1 ч. ложка  
Миндаль  
рубленый –  
5 ст. ложек + орехи  
для украшения  
Клюква сушеная  
или замороженная – 1 стакан  
Масло сливочное –  
6 ст. ложек + масло  
для смазывания  
формочек  
Сахар  
коричневый –  
1,5 стакана  
Молоко –  
1,5 стакана  
Яйца – 2 шт.

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM





### Рулет с финиковым бисквитом

**Финики без косточек** – 140 г  
**Вода** – 0,75 стакана  
**Мука** – 100 г  
**Сода** – 1 ч. ложка  
**Масло сливочное** – 50 г  
**Сахар коричневый** – 160 г  
**Яйца** – 2 шт.  
**Сахар** – 2 ст. ложки

**Для начинки:**  
**Желатин в порошке** – 1 ч. ложка  
**Вода** – 1 ч. ложка  
**Сыр мягкий сливочный** – 250 г  
**Сливки жирные** – 130 мл  
**Сахарная пудра** – 2 ст. ложки

## Рулет с финиковым бисквитом

**1** Финики нарежьте и залейте кипящей водой. Добавьте соду и оставьте под крышкой на 5 минут. Затем перелейте в блендер, положите масло и коричневый сахар. Взбейте до однородности. Добавьте яйца и муку, вновь тщательно взбейте.

**2** Выложите получившееся тесто на противень, застеленный пекарской бумагой, и разровняйте. Выпе-

кайте в разогретой до 180° духовке в течение 15 минут.

**3** Готовый бисквит переверните на лист пекарской бумаги, посыпанный сахаром. Аккуратно снимите пекарскую бумагу, которой была застелена форма. Подровняйте края бисквита ножом и сверните рулет, через 30 секунд разверните. Накройте полотенцем и оставьте остывать.

**4** Для начинки желатин разведите в теплой воде. Сыр, сливки и сахарную пудру взбейте до однородности, добавьте желатин и перемешайте.

**5** Выложите начинку в центр бисквита и равномерно распределите по всей поверхности, оставляя края в 1,5 см. Сверните рулет, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на ночь. ■





# Из банки вкуснее?

ТЕКСТ: ОКСАНА ГРИГОРЕНКО

Кабачки, огурцы, баклажаны, помидоры, перец – овощи, перешедшие из сезонных продуктов в круглогодичные. Но зимой они стоят дорого, вкуса не имеют, да и польза их сомнительна. Может, стоит отдать предпочтение консервированным овощам?

**К**ак бы мы ни хотели питаться только свежими овощами, без продуктов из банки обойтись сложно. Консервированные горошек, кукуруза, фасоль идеальны для сытного салата, особенно если добавить грибочки из банки или пару соевых огурчиков. Поэтому давай-

те разберемся, как покупать и хранить консервированные овощи.

## ПРАВИЛА ПОКУПКИ

Покупайте консервы, сделанные по ГОСТу, – в этом случае количество продукта, заложенного в банку, строго регламентировано. А вот в продукции, сделанной по ТУ, маринада мо-

жет оказаться больше, чем овощей.

Изучите этикетку. Она должна быть наклеена ровно и без подтеков клея, а текст на ней должен быть напечатан четко. Ингредиенты в составе продукта указываются в порядке убывания, и на первом месте стоит основной ингредиент (огурцы, зеленый горо-



шек, фасоль, помидоры), а потом уже все остальное. В составе не должно быть лишних наполнителей: муки, стабилизаторов и т.д. – часто производитель заменяет ими овощную массу. Хорошо, если дата изготовления приходится на конец лета и осень: скорее всего, продукция произведена из свежего урожая. Не покупайте консервы в ржавой или деформированной банке, потому что овощи в ней могли окислиться.

## ПОХРУСТИМ ОГУРЧИКОМ

Значительная часть сырья для производства маринованных огурцов заводится из Юго-Восточной Азии и Индии в специальном растворе. На месте их вымачивают в воде и заново маринуют. К сожалению, по такой технологии сделана половина консервированных огурцов, которые продаются в наших магазинах. Только информация об этом не отражается на упаковке. От двойной обработки огурцы теряют хруст. Для его восстановления в маринад добавляют хлорид кальция или пищевую добав-

## ЕСЛИ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ГОРОШЕК ИМЕНУЕТСЯ САЛАТНЫМ, ТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, ОН СДЕЛАН ИЗ СУХОГО ПОЛУФАБРИКАТА

ку Е509. Однако качественные огурцы не нуждаются в добавках. Часто в маринованных овощах встречается синтетический подсластитель сахарин натрия, который препятствует сжиганию калорий и повышает аппетит. Идеальный состав: огурцы, вода, соль, сахар, уксус и специи.

Обращайте внимание на размер огурчиков в банке. Свежими в тару закладывают только отечественные огурцы. Самые маленькие из них – 7 см в длину. Огурцы длиной 3–4 см (корнишоны), скорее всего, привезли из-за границы. Рассол должен быть прозрачным. Если видите выпадение бело-

го осадка, значит, продукт испорчен.

## КОМУ ФАСОЛИ?

Рекомендуем покупать отечественную фасоль, так как к ее производству предъявляются более жесткие требования. По ГОСТу в состав консервированной фасоли входят фасоль, вода, соль и сахар. Для вкуса производители могут добавить сладкий перец и чеснок. Вкусовые добавки типа «аромат чеснока» и подсластители нежелательны. Качественные консервированные бобы целые, не менее 14 мм в длину и 6 мм в толщину. Они не должны быть слишком мягкими и разваливаться (допускается до 10% разваренной фасоли). Цвет белой фасоли варьируется от светло-бежевого до зеленоватого, красной – от темно-красного до бордового. Заливка немного мутная. Прозрачная заливка может означать, что в банке старая фасоль. Сама тара должна быть заполнена фасолью доверху. У натуральной консервированной фасоли вкус нейтральный. ■

## Не овощные, но консервы

### СТРОЙНЫМИ РЯДАМИ

Приобретая шпроты, выбирайте высший сорт: эти рыбки золотистые, без повреждений и не ломаются при выкладывании из банки. Если шпроты горчат, значит, их перекоптили, а если в местах соприкосновения рыбин есть белые пятна, то, наоборот, недокоптили. Содержание масла в продукте должно быть не менее 10%.

### ГРИБНАЯ ПОЛЯНА

Маринованные маслята должны быть без червоточин и лесного мусора, примерно одного размера. В состав рассола должны входить сахар, соль, уксус и специи. Грибы бывают высшего и первого сорта. Первый сорт: диаметр шляпки маслята составляет 5 см, а ножки – 2 см. Высший: диаметр шляпки не больше 3 см.

### ТУНЕЦ – МОЛОДЕЦ

Тунец консервированный в собственном соку хорошо, когда консервам не более 3 месяцев. Ведь со временем из рыбки уходят полезные вещества. Взяв баночку с тунцом с прилавка, встряхните ее – если почувствуете, что внутри много жидкости, не покупайте. Сама рыбка должна быть чистой и неповрежденной.

### СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ЗАПАС

Тушенка – это народное название, по ГОСТу же продукт именуется тушеной говядиной/свининой – их то и надо искать на прилавках магазинов. В банке с консервами должны быть мясные кусочки естественной формы весом не менее 30 г. При хранении продукт нужно ограждать от перепадов температуры и прямых солнечных лучей.





## Солянка с тушеной говядиной



Солянка  
с тушеной  
говядиной

Капуста – 500 г  
Говядина тушеная  
(тушенка) – 350 г  
Лук репчатый –  
1 головка  
Морковь – 1 шт.  
Семена укропа  
молотые –  
щепотка  
Кумин – щепотка  
Перец черный  
молотый  
Соль

**1** Тушенку выложите в утятницу и прогревайте до момента, когда начнет таять жир.

**2** Добавьте семена укропа и кумин. Ту-

шите в течение 5 минут.

**3** Капусту нашинкуйте, положите на дуршлаг и промойте. Добавьте капусту к мясу,

перемешайте и тушите под крышкой в течение 15 минут.

**4** Морковь и лук очистите. Морковь натрите на терке, лук мел-

ко порубите. Добавьте подготовленные овощи к капусте. Посолите, поперчите и тушите на слабом огне еще 30 минут. ■

### Пицца из слоеного теста

Тесто слоеное  
готовое – 500 г  
Маслины  
Колбаса или  
ветчина  
Грибы  
маринованные  
Перец болгарский  
по желанию  
Помидоры по  
желанию  
Сыр твердый  
Кетчуп или  
томатная паста  
Масло сливочное

**1** Помидоры нарежьте кружочками, колбасу и грибы – ломтиками. Маслины оставьте целыми или нарежьте колечками.

**2** Болгарский перец очистите от семян и нарежьте соломкой. Сыр натрите на мелкой терке.

**3** Тесто раскатайте в пласт толщиной 3 мм и уложите на противень, смазанный маслом.

**4** Смажьте тесто кетчупом и посыпьте сыром. Затем разложите остальные ингредиенты.

**5** Готовьте в разогретой до 180° духовке в течение 25 минут. ■





### Белая фасоль с копчеными колбасками

Фасоль белая  
консервированная –  
400 г

Колбаски  
копченые – 6 шт.

Перцы болгарские  
красные – 2 шт.

Помидоры – 2 шт.

Чеснок – 1 зубчик

Лук репчатый –  
2 головки

Масло  
растительное –

1 ст. ложка

Паприка молотая –  
1 ч. ложка

Тмин молотый –  
щепотка

Соль



## Белая фасоль с копчеными колбасками

**1** Лук порубите. Перцы, очищенные от семян, нарежьте небольшими кусочками, колбаски – кружочками. Чеснок раздавите плоской стороной лезвия ножа.

**2** Помидоры, сделав на них крестообраз-

ные надрезы, ошпарьте кипятком, положите в холодную воду на несколько секунд и очистите от кожицы. Мякоть нарежьте кубиками.

**3** Фасоль откиньте на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

**4** Лук, чеснок и колбаски положите на сковороду, разогретую с растительным маслом. Жарьте, помешивая, до мягкости лука. Затем снимите сковороду с огня, выньте чеснок и всыпьте паприку. Пе-

ремешайте и верните на плиту.

**5** На сковороду добавьте помидоры, перцы и тушите на слабом огне 5–7 минут. Положите фасоль и тмин, перемешайте, посолите и готовьте еще 10 минут. ■





### Мясные шарики с начинкой из фасоли

**Фасоль**  
консервированная –  
100 г  
**Лук репчатый** –  
150 г  
**Помидоры**  
консервированные  
в собственном  
соку – 700 г  
**Фарш смешанный**  
(свиной  
и говяжий) – 500 г  
**Яйцо** – 1 шт.  
**Тимьян или другая**  
зелень – 5 веточек  
**Масло**  
растительное  
**Перец черный**  
молотый  
**Соль**

## Мясные шарики с начинкой из фасоли

**1** Фасоль откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вся жидкость. Затем измельчите в блендере.

**2** Лук мелко порубите и жарьте на разогретом масле до золотистого цвета. До-

бавьте фасоль, соль, перец и перемешайте.

**3** С помидоров снимите кожицу, мякоть вместе с соком из банки измельчите в блендере.

**4** Фарш перемешайте с яйцом, солью и пер-

цем. Разделите массу на небольшие кусочки и сформируйте лепешки. В центр каждой выложите фасоль. Защипните края и скатайте шарики.

**5** Выложите мясные шарики в форму и за-

лейте помидорной массой, так чтобы она полностью их покрывала (при необходимости добавьте воды). Сверху положите веточки тимьяна. Запекайте при 180° в течение 45 минут. ■



## Паста с тунцом

Макароны  
некрупные типа  
пенне – 250 г  
Лук репчатый  
красный – 100 г  
Тунец  
консервированный  
в масле – 200 г  
Помидоры черри  
по желанию  
Маслины по  
желанию  
Пармезан тертый  
Зелень свежая  
Масло  
растительное  
Перец черный  
молотый  
Соль

## Паста с тунцом

1 Макароны варите в подсоленной воде до готовности. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите.

2 Лук мелко нарежьте и обжарьте на разогретом масле. Добавьте тунца вместе с маслом, перемешайте. Положите макароны, посолите, поперчите, перемешайте и снимите с огня.

3 При подаче выложите пасту на блюдо, по желанию украсьте половинками помидоров и маслинами, посыпьте рубленой зеленью и пармезаном. ■



## Быстрый томатный супчик с тушеной говядиной



## Быстрый томатный супчик с тушеной говядиной

Говядина тушеная  
(тушенка) –  
350–370 г  
Лечо – 400 г  
Бульон мясной или  
вода кипяченая –  
1,5 л  
Зелень свежая  
Перец черный  
молотый  
Соль

1 В кастрюлю выложите тушенку и лечо (вместе с соком из банок).

2 Залейте бульоном или водой. Посолите,

поперчите, хорошенько перемешайте и доведите до кипения.

3 Снимите кастрюлю с огня и оставьте суп под крышкой для на-

стаивания на 15–20 минут.

4 При подаче на стол разлейте суп по тарелкам и посыпьте рубленой зеленью. ■



## Паштет из тунца



- 1 Яйцо отварите вкрутую, охладите и очистите.
- 2 Морковь и лук очистите и порубите.
- 3 Тунца откиньте на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.
- 4 Подготовленные ингредиенты соедините и измельчите блендером до однородности.
- 5 Готовый паштет посолите и поперчите. Добавьте майонез и тщательно перемешайте. ■

### Паштет из тунца

*Тунец консервированный в собственном соку – 180–190 г*  
*Яйцо – 1 шт.*  
*Лук репчатый красный – 1 головка*  
*Морковь – 1 шт.*  
*Майонез – 1 ст. ложка*  
*Перец черный молотый*  
*Соль*

### Картофельные биточки со шпротами

*Шпроты – 200 г*  
*Картофель – 5 шт.*  
*Лук репчатый – 0,5 головки*  
*Лук зеленый – 1 пучок*  
*Панировочные сухари или Мука и семена кунжута для панировки*  
*Масло сливочное*  
*Масло растительное для жарки*  
*Перец черный молотый*  
*Соль*

## Картофельные биточки со шпротами

- 1 Оба вида лука измельчите. Шпроты без масла выложите в миску и разомните вилкой. Добавьте лук и перемешайте.
- 2 Очищенный картофель варите до готовности. Затем, слив воду, добавьте сливочное масло, соль, перец и разомните в пюре.
- 3 Из картофельного пюре скатайте шарики одинакового размера диаметром 5 см. В центре каждого сделайте углубление и вложите по 1 ч. ложке рыбной начинки.
- 4 Сформируйте биточки, обваляйте в сухарях или смеси муки и кунжута.
- 5 Жарьте на разогретом масле с двух сторон до золотистой корочки. ■





## Почки в сметанном соусе

Почки говяжьи – 500 г  
 Лук репчатый – 1 головка  
 Огурцы соленые – 4 шт.  
 Желток яичный – 1 шт.  
 Сметана (20%) – 100 г  
 Вино белое сухое – 2 ст. ложки  
 Сода – 2 ст. ложки  
 Уксус – 150 мл  
 Масло растительное  
 Перец черный молотый  
 Соль



## Почки в сметанном соусе

**1** Почки разрежьте на 4 части, очистите от протоков и жира, посыпьте содой и оставьте на 20 минут. Затем промойте, нарежьте произвольными кусочками, посыпьте 2 ст.

ложками соли, залейте уксусом и оставьте еще на 20 минут.

**2** Подготовленные почки вновь промойте. Лук нарежьте полукольцами, огурцы – тонкой соломкой.

**3** На сковороде разогрейте масло. Небольшими порциями выкладывайте почки и жарьте по 3–5 минут.

**4** На другой сковороде разогрейте 2 ст. ложки масла и жарь-

те лук в течение 7 минут. Добавьте почки и вино и тушите 5 минут (без крышки). Положите огурцы, сметану и желток, посолите, поперчите и готовьте еще 5 минут. ■





### Мексиканское буритто

Свинина – 200 г  
 Лук репчатый – 1 головка  
 Сыр твердый – 100 г  
 Фасоль консервированная – 200 г  
 Помидоры консервированные – 2 шт.  
 Лаваш – 1 лист  
 Масло растительное – 1 ст. ложка  
 Перец чили красный  
 Кинза свежая  
 Перец черный молотый  
 Соль

Для соуса:  
 Авокадо – 1 шт.  
 Помидор консервированный – 1 шт.  
 Перец чили красный или лук репчатый  
 Кинза свежая

## Мексиканское буритто

**1** Свинину отбейте, посолите, поперчите и обжарьте на разогретой с маслом сковороде. Затем выньте, нарежьте соломкой и верните на сковороду. Добавьте мелко нарезанный лук и жарьте до готовности мяса.

**2** Зелень и перец чили измельчите и добавьте на сковороду с мясом.

**3** Помидоры, очистив от кожицы, нарежьте кубиками. Фасоль откиньте на дуршлаг, чтобы стекла жидкость, а затем слегка

обжарьте вместе с помидорами.

**4** Готовое мясо и фасоль выложите на лаваш и посыпьте половиной тертого сыра. Сверните рулет, выложите в форму для запекания, присыпьте оставшимся сыром

и поставьте в духовку, разогретую до 130°, на 5 минут.

**5** Для соуса овощи очистите и вместе с зеленью измельчите в блендере.

**6** Подавайте буритто теплым, дополнив соусом. ■



Баранина,  
тушенная  
с помидорами

Стейки из  
баранины – 500 г  
Помидоры  
консервированные  
в собственном  
соку – 300 г  
Лук репчатый –  
150 г  
Чеснок – 3 зубчика  
Зелень свежая  
Масло  
растительное  
Перец черный  
молотый  
Соль

## Баранина, тушенная с помидорами



**1** Лук и чеснок очистите, измельчите и обжарьте на разогретом масле.

**2** Добавьте к овощам мясо, посолите, по-

перчите и жарьте по 5–7 минут с каждой стороны.

**3** Помидоры очистите от кожицы, измельчите в блендере и до-

бавьте к мясу. Тушите под крышкой в течение 50 минут. За 5 минут до готовности посыпьте рубленой зеленью. ■

## Овощное рагу с курицей и грибами



**1** Чечевицу промойте, пересыпьте в кастрюлю и залейте водой (жидкости долж-

но быть в 3 раза больше, чем чечевицы). Добавьте филе, нарезанное крупными ку-

биками, и варите до готовности чечевицы.

**2** Овощи очистите и измельчите. На разогретой с маслом сковороде обжарьте морковь. Добавьте лук и чеснок и еще слегка обжарьте. Положите грибы, а через 5 минут – шпинат. Перемешайте.

**3** Переложите содержимое сковороды в кастрюлю с чечевицей. Варите рагу в течение 4 минут. Затем снимите с огня, посолите, поперчите, добавьте сметану и перемешайте.

**4** При подаче посыпьте рагу рубленой зеленью. ■

Овощное рагу  
с курицей  
и грибами

Чечевица – 300 г  
Филе куриное –  
500 г  
Морковь – 1 шт.  
Лук репчатый –  
1 головка  
Чеснок – 2 зубчика  
Опята  
маринованные –  
300 г  
Шпинат – 300 г  
Сметана – 150 г  
Масло  
растительное  
Петрушка свежая  
Перец черный  
молотый  
Соль



### Пикантные бутерброды со шпротами

Хлеб черный –  
5 ломтиков  
Шпроты – 1 банка  
Чеснок – 4 зубчика  
Сыр – 100 г  
Майонез – 50 мл  
Огурцы соленые –  
4 шт.  
Масло  
растительное

## Пикантные бутерброды со шпротами



**1** Чеснок очистите и пропустите через пресс.

**2** Сыр натрите на мелкой терке и смешайте с чесноком. Добавьте майонез и тща-

тельно перемешайте получившийся соус.

**3** Огурцы нарежьте тонкими продольными ломтиками.

**4** Ломтики хлеба жарьте на разогретой

с маслом сковороде с двух сторон до золотистой корочки. Затем смажьте каждый ломтик чесночным соусом, положите шпроты и кусочки огурца. ■

## Оладьи из сардин



**1** Рыбу выньте из масла и разомните вилкой.

**2** Петрушку порубите и соедините с рыбой, яйцами и мукой. Посолите, поперчите и хорошенько перемешайте.

**3** На сковороде разогрейте растительное масло.

**4** Ложкой выложите на сковороду небольшие порции рыбного теста, придайте форму оладий.

**5** Жарьте с двух сторон до золотистого цвета.

**6** Подавайте оладьи на стол, дополнив любимым соусом и посыпав рубленой зеленью. ■

### Оладьи из сардин

**Сардины**  
консервированные  
в масле – 250 г  
**Мука** – 3 ст. ложки  
**Яйца** – 2 шт.  
**Петрушка** –  
0,5 пучка + зелень  
для подачи  
**Масло**  
растительное –  
2 ст. ложки  
**Соус любой**  
**Перец черный**  
молотый  
**Соль**





### Пирог с консервированной рыбой и брокколи

Для теста:

**Сметана**  
(10–20%) –  
10 ст. ложек  
**Масло сливочное**  
или маргарин –  
180 г + масло для  
смазывания формы  
**Соль** – 1 ч. ложка  
(без горки)  
**Разрыхлитель** –  
2 ч. ложки  
**Мука** – 350 г

Для начинки:

**Горбуша консер-**  
**вированная** – 550 г  
**Брокколи** –  
8 соцветий  
**Яйца** – 3 шт.  
**Сметана** (10–  
20%) – 200 г  
**Мука** – 2 ст. ложки  
**Соль** – щепотка  
**Зелень свежая**

## Пирог с консервированной рыбой и брокколи

**1** Для теста сметану смешайте со сливочным маслом и солью. Добавьте просеянную с разрыхлителем муку, замесите не очень крутое тесто.

**2** Выложите тесто в смазанную маслом форму для запекания

(20×30 см), сформируйте бортики.

**3** Для начинки рыбу, предварительно слив из банки сок, разомните вилкой. Затем перемешайте с мелко рубленной зеленью и выложите на тесто в форме.

**4** Яйца взбейте с солью, добавьте сметану и муку, перемешайте. Залейте полученным соусом пирог.

**5** Вдавите в пирог соцветия брокколи. Выпекайте в разогретой до 180° духовке в течение 45 минут. ■





# Пушистая овечка

Не знаете, как уговорить ребенка есть овощи? Все просто! Вместе с малышом сделайте такую забавную овечку из детского журнала «Коллекция идей». Вы не только прекрасно проведете время, но и приобщите чадо к полезному питанию.

## МАТЕРИАЛЫ

1 помидор  
1 огурец  
1 оливка без косточки  
1 маслина  
1 зернышко кукурузы  
2 листика шпината  
Майонез



**1** Положите помидор черенком вниз и, не доходя до конца, срежьте крышечку. Осторожно откиньте ее (так чтобы она не оторвалась) – это голова.



**2** Огурец нарежьте кружочками. Положите 4 кружочка на срез помидора. Сверху в шахматном порядке положите еще 4 кружочка.





**3** Оставшиеся кружочки огурца выложите слоями, каждый раз смещая их к центру, чтобы получилась овечья шубка.



**4** Нарезьте колечками оливку, ее кончик разрежьте пополам.



**5** Два колечка оливки приклейте капелькой майонеза к голове овечки.



**6** Зернышко кукурузы разрежьте вдоль на две половинки. От маслины отрежьте два кружочка.



**7** Уложите половинки зернышек кукурузы на оливки, приклейте к ним кружочки маслин – зрачки.



**8** Вставьте ушки – листики шпината. Вырежьте кушочек из кружка огурца и приклейте майонезом к голове.



**9** Сверху приклейте колечко оливки и половинку от кончика оливки. Это нос и рот.

«КОЛЛЕКЦИЯ ИДЕЙ» – красочный ежемесячный детский журнал для умелых ребят, а также их родителей. В нем представлены поделки с описанием работы и схемами разного уровня сложности на любой вкус. Множество идей и поделок – в сообществе журнала [www.vk.com/ideikin](http://www.vk.com/ideikin).

**Новый номер 1/2013 в продаже с 14 января. Не пропустите!**



**ЖУРНАЛ В ПОДАРОК!** Вместе с ребенком приготовьте блюдо из раздела «Забавная кулинария», сфотографируйте своего ребенка с готовым блюдом и пришлите фотографию в редакцию. Все, приславшие фотографии, получат в подарок свежий номер журнала «Коллекция идей»! Фотографии отправляйте\* по адресу: 105082, Москва, а/я 5 либо на электронную почту [konkurs@konliga.ru](mailto:konkurs@konliga.ru) с пометкой «Готовим весело!». Обязательно укажите свой номер телефона и почтовый адрес! Фотографии принимаются до 30 января.

\* Отправляя письмо на указанный адрес, вы выражаете свое согласие на обработку и использование своих персональных данных согласно действующему законодательству РФ. ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА», редакция журнала «Коллекция идей» обеспечивают конфиденциальность полученных персональных данных согласно действующему законодательству РФ.





# Витаминный обед

ТЕКСТ: АННА БЕЛОУСОВА, врач-диетолог

В холодный сезон многие испытывают вялость и даже некоторую апатию. Что поделаешь, говорим мы, недостаток витаминов. А можно ли обойтись без вышеперечисленных недугов? Конечно! Если знать, каких именно витаминов не хватает и где их искать.

**Н**ачнем с того, что зимой и весной мы испытываем дефицит далеко не всех витаминов. В холодное время года большинство людей предпочитают питаться более плотно, чем летом. Поэтому едоки с полноценным рационом, как правило, не испытывают

сезонного недостатка в витаминах группы В (содержатся в блюдах из круп, макаронах, бобовых, хлебе, мясе и рыбе), А (продукты животного происхождения) и Е (растительное масло). Тем не менее в некоторых витаминах мы действительно начинаем испытывать недостаток. В первую очередь это витамин С (аскорбиновая

кислота), бета-каротин и биофлавоноиды (витамин Р). Их пищевые источники обязательно нужно включать в рацион.

## КАПРИЗНАЯ АСКОРБИНКА

Аскорбиновая кислота, пожалуй, самый дефицитный витамин. Дело в том, что наш организм использует только опре-



деленное количество витаминов С, а с его излишками беззаботно расстается. А ведь от достаточного обеспечения аскорбинкой во многом зависит работа иммунной системы!

Аскорбиновая кислота – витамин капризный. При нагревании и добавлении сахара он разрушается, так что в вареньях и компотах его практически не остается. Даже из свежих фруктов и овощей добыть витамин не так-то просто!

Очень уж быстро разлагается аскорбинка при хранении. Пожалуй, только заморские фрукты или собственным естественным консервантам, содержащимся в мякоти, успешно оберегают витамин С даже при хранении и транспортировке. К ним относятся разнообразные цитрусовые: апельсины, кумкваты, грейпфруты и лимоны, а также киви. Самое главное – есть эти фрукты свежими, не подвергая термической обработке.

В тех же продуктах, в которых есть витамин С, обычно «водятся» и биофлавоноиды. А еще их богатым источником является красное сухое вино –

## УСИЛИТЬ ПРИРОДНЫЙ ИММУНИТЕТ ПОМОЖЕТ ВИТАМИН D, СУТОЧНАЯ НОРМА КОТОРОГО 5 мкг

чем южнее оно производится, тем больше витамина D. Так что сделать пару-тройку глотков хорошего французского или чилийского вина во время ужина не возбраняется.

### МОРКОВКА С СЕКРЕТОМ

Каждый знает, что лучшим источником бета-каротина является обычная морковь. Вот только грызть эту рыжую красавицу не стоит: дефицитный витамин из нее почти не усвоится. Но если морковь чуть потушить, отварить или обжарить, каротин будет усваиваться гораздо лучше. Если вы предпочитаете свежий салатик или морковный сок, обязательно добавьте в них немного сли-

вок, сметаны или растительного масла: бета-каротин растворится в жирах и будет без проблем всасываться в кишечнике. Помимо моркови бета-каротином наш организм могут обеспечить зеленый лук, шпинат и щавель, тыква, облепиха и болгарский перец. Причем эти продукты могут присутствовать на столе в составе горячих блюд: каротин стойко к термической обработке.

### ВИТАМИНКИ ИЗ МОРОЗИЛКИ

Вопреки бытующему мнению далеко не каждый способ длительного хранения продуктов убивает витамины. Например, в овощах и фруктах, подвергнутых современным методам быстрой заморозки, сохраняется на порядок больше витаминов, чем в продуктах, хранящихся обычным способом, консервированных или замороженных дома. Главное, следовать принципам «витаминосберегающей» обработки: не размораживать перед приготовлением; не замораживать повторно; готовить под крышкой; подвергать минимальной (по времени) термообработке. ■

## Витаминная энциклопедия

### БИОТИН

Депрессия, выпадение волос, покраснение и шелушение кожи, неврологические нарушения – все это может быть симптомами недостатка в организме витамина Н (биотина). Он содержится в печени, почках, бобовых, желтках, цветной капусте, пивных дрожжах.

### ЛЮТЕИН

Капуста, кабачки, шпинат, кресс-салат, кукуруза, пеструшка, зеленый горошек, зеленый болгарский перец, шиповник, пророщенные зерна пшеницы – все перечисленные продукты содержат лютеин. Недостаток этого витамина может привести к серьезным проблемам со зрением.

### НАФТОХИНОН

Для свертывания крови и быстрого заживления ран необходим витамин К (нафтохинон). Он содержится в шпинате, капусте, кабачках, растительном масле и крапиве. Недостаток этого витамина может послужить причиной кровоточивости слизистых оболочек носа и рта.

### КАЛЬЦИФЕРОЛ

Ешьте печень трески, рыбу, яйца и сливочное масло, чтобы подзарядиться витамином D (кальциферолом). Он поддерживает необходимый уровень кальция в крови и способствует подготовке каждой клетки организма к выполнению ее уникальной функции.





## Зеленый суп



**1** Морковь и лук очистите, порубите и обжарьте на разогретом масле. Добавьте фасоль и жарьте на слабом огне еще 3 минуты.

**2** Кабачок промойте, нарежьте небольшими кусочками и добавьте на сковороду к овощам. Жарьте, постоянно помешивая, до мягкости кабачка.

**3** Подготовленные овощи переложите в кипящий бульон, добавьте шпинат и горошек. Доведите до кипения, посолите и поперчите. Положите пропущенный через пресс чеснок и варите 1–2 минуты. При подаче украсьте суп свежей зеленью. ■

### Зеленый суп

*Морковь – 1 шт.*

*Лук репчатый – 1 головка*

*Фасоль стручковая замороженная – 3 ст. ложки*

*Кабачок – 0,5 шт.*

*Шпинат – 200 г*

*Горошек замороженный – 200 г*

*Бульон овощной или куриный – 600 мл*

*Зелень свежая*

*Масло растительное для жарки*

*Чеснок*

*Перец черный молотый*

*Соль*

## Рыба, тушенная с овощами

### Рыба, тушенная с овощами

*Картофель – 3 шт.*

*Капуста квашеная – 500 г*

*Лук репчатый – 2 головки*

*Морковь – 2 шт.*

*Помидор – 1 шт.*

*Рыба белая – 500 г*

*Вода – 1 стакан*

*Масло растительное – 4 ст. ложки*

*Специи по вкусу*

**1** Овощи очистите. Лук нарежьте полукольцами, картофель и помидор – кубиками, рыбу – порционными кусочками.

**2** Морковь натрите на крупной терке и вместе с луком обжарьте на разогретом масле.

**3** Отдельно слегка потушите капусту и помидор.

**4** В сотейник или казан выложите слоями картофель, капусту с помидором, лук с морковью и рыбу.

**5** Добавьте воду и специи. Тушите под крышкой в течение 40 минут. ■





# Рыбное суфле со шпинатом



**1** Рыбу измельчите в блендере. Добавьте 2 яйца, мускатный орех, соль, перец, сливки и муку. Взбейте в пышную массу.

**2** Шпинат залейте кипятком на 1 минуту, затем откиньте на дуршлаг и обдайте ледяной водой (это нужно, чтобы шпинат сохранил яркий цвет).

**3** Вместе с оставшимся яйцом и солью измельчите шпинат в блендере. Из получившейся массы зажарьте один или несколько омлетов (в зависимости от размера сковороды). Можете приготовить омлет на пару.

**4** На пищевую пленку выложите рыбную массу в виде прямо-

## Рыбное суфле со шпинатом

Филе лосося – 500 г  
Яйца – 3 шт.  
Сливки – 150 мл  
Мука рисовая – 1 ст. ложка  
Шпинат – 200 г  
Сыр по желанию  
Орех мускатный молотый  
Перец белый молотый  
Соль

угольника. Сверху положите омлет и тертый сыр. Помогая пленкой, скатайте плотный рулет и заверните в ту же пленку. Края завяжите.

**5** Готовьте суфле в пароварке 20 минут. Затем положите под легкий пресс и оставьте остывать. ■

# Облепиховое пюре

## Облепиховое пюре

Облепиха замороженная – 1 кг  
Яблоки кисло-сладкие – 2–3 шт.  
Вода – 1 стакан  
Сахар – 500 г

**1** Ягоды положите в кастрюлю и залейте 0,5 стакана воды. Варите на слабом огне до мягкости, затем протрите через сито.

**2** Яблоки очистите от кожицы и сердцевин с семенами. Мякоть нарежьте мелкими кубиками, залейте оставшейся водой и варите на слабом огне до мягкости. Затем протрите через сито.

**3** Соедините оба пюре, добавьте сахар. Тщательно перемешайте и снова поставьте на огонь. Доведите до кипения и сразу же снимите с огня.

**4** Горячее пюре разложите по стерилизованным банкам и закатайте или сразу подавайте на стол. ■





## Сырники с морковью



**1** Морковь очистите и натрите на мелкой терке.

**2** Творог соедините с двумя видами сахара, солью и яйцами. Добавьте морковь и перемешайте.

**3** Столовой ложкой выложите творожную массу в миску с мукой и сформируйте сырники.

**4** Переложите сырники на разогретую с растительным маслом сковороду и жарь-

### Сырники с морковью

*Морковь – 2 шт.*

*Творог – 500 г*

*Сахар – 2 ст. ложки*

*Сахар ванильный – 1 ч. ложка*

*Соль – щепотка*

*Яйца – 3 шт.*

*Масло растительное для жарки*

*Мука*

те на слабом огне под крышкой с двух сторон до готовности. ■

## Салат со шпинатом и перцем

### Салат со шпинатом и перцем

*Шпинат – 400 г*

*Перец болгарский красный – 1 шт.*

*Перец болгарский желтый – 1 шт.*

*Перец болгарский зеленый – 1 шт.*

*Лук репчатый – 1 головка*

*Масло растительное – 1 ст. ложка*

*Каперсы, оливки или маслины для подачи*

*Для заправки:*

*Соевый соус – 3 ст. ложки*

*Сок лимонный – 4 ст. ложки*

*Уксус*

*бальзамический – 2 ст. ложки*

*Масло оливковое – 4–5 ст. ложек*

*Мед жидкий – 2 ст. ложки*

*Масло кунжутное – 1 ч. ложка*

*Перец черный молотый*

*Соль*



**1** Шпинат промойте в холодной воде и обсушите.

**2** Ингредиенты для заправки соедините в маленькой баночке с закрывающейся крышкой. Встряхните, чтобы получилась однородная масса.

**3** Перцы очистите от семян и перегородок и нарежьте тонкими полосками. Лук очистите и нарежьте полукольцами.

**4** Жарьте перцы и лук на разогретой с маслом сковороде, постоянно помешивая, поч-

ти до готовности (овощи не должны быть слишком мягкими). Остудите.

**5** В салатнике смешайте шпинат, перцы с луком и заправку. Разложите по тарелкам и посыпьте каперсами. ■





## Полезная корзина

Зима славится своими праздниками, которые все мы отмечаем с огромной радостью. И очень хочется поделиться хорошим настроением с друзьями и близкими, подарив им оригинальные подарки. В павильоне греческой продукции Greek Gourmet в торговом центре «Наш гипермаркет» (м. «Бибирево») можно найти отличное решение этой задачи – праздничную корзину биопродуктов для красоты и здоровья. Биопродукты – основа здорового образа жизни, диетического, лечебного и детского питания. Поэтому ваш подарок обязательно придется кстати и окажется не только вкусным, но и очень полезным. ■

## Быстрее быстрого!

Даже если времени на стряпню не хватает, мы все равно хотим готовить вкусные и разнообразные блюда. Осуществить это желание поможет мультиварка-скороварка REDMOND RMC-M110. Она работает под давлением, поэтому время готовки сокращается более чем в 2 раза! В приборе предусмотрено 55 режимов приготовления, в числе которых «Тушение», «Жарка», «Пар», «Выпечка», а также уникальные режимы, разработанные специально для данной модели. Режим «Дичь» поможет готовить нежнейшие блюда даже из жесткого мяса, «Шеф-повар» откроет поистине безграничные возможности для кулинарного творчества, а «Попкорн» придется по вкусу всем любителям воздушной кукурузы. ■



## Новый вкус

Специально для тех, кто любит молоко, творог, сметану и кефир, группа компаний «Danone-Юнимилк» запускает новый продукт – «Закваску» от «Простоквашино». Это особый напиток, наделенный пользой традиционных кисломолочных продуктов и уникальным мягким вкусом. В «Закваске» в 10 раз больше молочнокислых бактерий, чем в ряде других кисломолочных продуктов. ■



## Сила пара

Тайна профессиональных поваров раскрыта! Теперь каждый, кто стремится творить кулинарные шедевры, достойные высокой кухни, и не останавливается на достигнутом, может почувствовать себя истинным шефом, воспользовавшись духовым шкафом Electrolux CombiSteam Deluxe с функцией пара. Во время готовки происходит совмещение горячего воздуха и пара, и блюда получаются необыкновенно вкусными. Также в духовом шкафу предусмотрено 25 режимов нагрева, в том числе быстрый. На ЖК-дисплее отражаются уровень мощности, температура и время до окончания готовки. В память прибора внесено 100 рецептов. Кнопка «Моя программа» позволяет запустить любимую программу приготовления одним касанием, при этом можно создать до 20 собственных программ. ■





## Лучшее из России

Накануне ярмарки «ПИР», проходившей в Москве в декабре, состоялась дегустация, на которой журналисты, пишущие о еде, одними из первых попробовали 20 уникальных российских региональных продуктов. По результатам голосования было выбрано 4 самых ярких продукта:

- **I место** – урбеч, национальный сладкий питательный продукт из семян, орехов и косточек, по консистенции похожий на пасту (Дагестан);
- **II место** – красный творог с карамельным вкусом, без ароматизаторов, красителей и консервантов (Башкортостан);
- **III место** разделили баранина, отличающаяся уникальным вкусом и богатая полезными веществами (Дагестан), и полутвердый сыр «Троицкий сказ» с легкой кислинкой и тонким пряным вкусом (Алтайский край). ■

## Вкусный белый

В линейке Alpen Gold, представленной 17 различными вкусами, пополнение – «Alpen Gold Миндаль и кокос». Эта новинка уникальна для российского рынка плиточного шоколада, и нет сомнений в том, что она привлечет внимание всех сладкоежек оригинальным сочетанием превосходного белого шоколада, дробленого миндаля и кокосовой стружки. Ослепительная белая упаковка призвана выделить продукт как на полках магазинов, так и среди основной линейки вкусов Alpen Gold, а также подчеркнуть необычное сочетание ингредиентов. ■



## Масса плюсов

У каждой хозяйки должна быть мощная сковорода со съемной ручкой. Тем, кто еще не обзавелся подобной посудой, рекомендуем обратить внимание на сковороды и сотейник Elements от Röndell, выполненные из утолщенного литого алюминия. Эта посуда прекрасно сохраняет температуру и идеально подходит для блюд длительного приготовления. Трехслойное антипригарное покрытие TriTitan на основе титана абсолютно безвредно (без содержания PFOA) и долговечно! А благодаря эргономичной съемной ручке ваше блюдо отправится с плиты в духовку простым нажатием кнопки. ■



## Территория здоровья



Все поклонники правильного питания наверняка мечтают найти кафе, в меню которого были бы только здоровые блюда. Откроем секрет: такое место есть! Проект социального предпринимательства «Хэлси фуд» – это первая и единственная в России сеть кафе и торговых аппаратов здоровой еды собственного производства. Здесь нет привычной газировки и жареной картошки. Все блюда, от салатов до сырников, готовятся по оригинальным рецептам. В качестве термообработки используется только максимально безвредное запекание. «Хэлси фуд» дает людям возможность выбирать вкусную, полезную и доступную еду. ■



В следующем номере журнала

12+

# ПРИГОТОВЬ

читайте:



**СЫТНЫЙ ЗАВТРАК**



**РЫБНОЕ МЕНЮ**

НОВЫЙ  
НОМЕР  
В ПРОДАЖЕ  
С 4 ФЕВРАЛЯ



**ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ**



**КУХНЯ БОЛГАРИИ**

А также:

**ДИЕТА ДЛЯ ВАС – РАЗГРУЗОЧНОЕ МЕНЮ**

**ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ МОЖНО  
ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ РФ!  
ИНДЕКС  
В КАТАЛОГЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ  
«ПОЧТА РОССИИ»  
10130**



**ВНИМАНИЕ!**

В каталоге журнал размещается под названием  
«Самая mini. ПРИГОТОВЬ».

Также можно подписаться через Интернет:

**WWW.VIPISHI.RU**

Наиболее полную информацию о всех возможных способах  
подписки вы найдете на сайте **www.konliga.ru**