

ШКОЛА КУЛИНАРА

Только лучшие рецепты!

№3 февраль 2013

55 ВКУСНЫХ
БЛЮД

16+



**ВСЕ РЕЦЕПТЫ
ПРОВЕРЕНЫ!**



В номере:

2 Кулинарный урок
Слоеное тесто

Салаты, закуски

4

18 Звездное меню
Любимые блюда
Стаса Михайлова

Супы

20

28 Вопросы
шеф-повару

Горячие блюда

30

36 Магия вкуса
Лунные фазы и еда

Рыбные блюда

38

42 Наша экспертиза
Уксус на любой вкус

Выпечка, десерты

44

54 Вопросы диетологу

Напитки

56

60 Творческая кухня
Сладкая женщина

62 Сканворд

63 Все рецепты номера



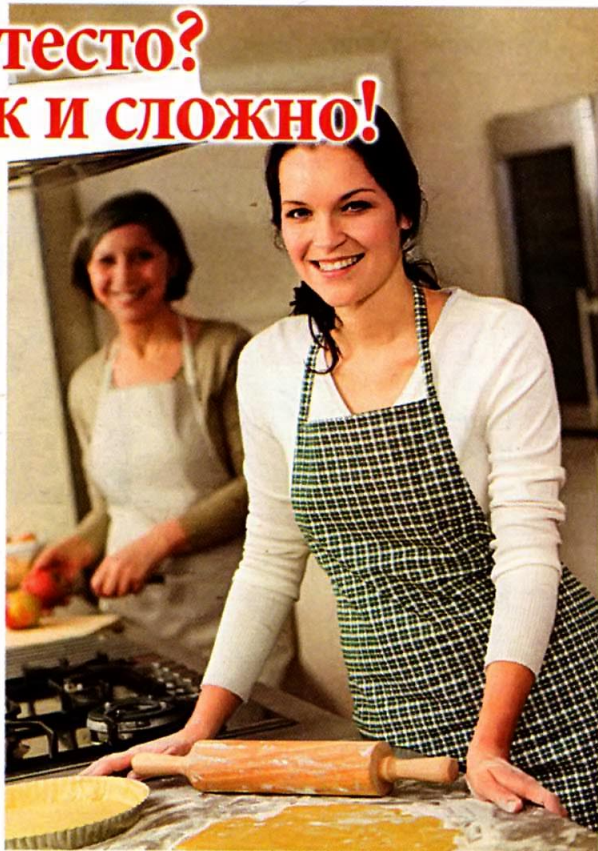
Слоеное тесто? Не так уж и сложно!

Почему-то считается, что готовить слоеное тесто в домашних условиях себе дороже: потратишь уйму времени и сил, а желаемого результата, может, и не получишь. Мол, намного проще купить готовое тесто, разморозить и пустить в дело. Поверьте, это не так! Доступных рецептов приготовления слоеного теста не меньше, чем любого другого. Но, как всегда, главное – четкое следование технологии!

Правила отличного теста

Чтобы тесто получилось наверняка, необходимо соблюсти несколько важных условий.

Во-первых, готовить тесто следует в прохладном помещении или на холодных поверхностях (например, на мраморной доске). Дело в том, что в его состав входит сливочное масло, которое, растапливаясь, может не лучшим образом повлиять на окончательную структуру теста. Во-вторых, замешанное на начальных этапах тесто и сливочное масло, которое будет вмешано в него позже, должны быть одной кон-



систенции: масло – размягченное, но не раставшее, а тесто – упругое и эластичное.

В-третьих, чтобы слоистость получилась наиболее выраженной, нужно соблюсти указанное время выдержки теста в холодильнике.

Слоеное бездрожжевое тесто

Потребуется: 450 г муки (400 г – сразу, остальное – в конце замешивания), 250 мл сильно

охлажденной воды, 5 г соли, 370 г сливочного масла (высшего сорта, 82% жирности).

Технология приготовления. Масло довести до комнатной температуры на столе, муку и воду выдержать в холодильнике до 6-8°. Муку (основную массу) просеять в миску, влить воду, вымешивать до однородной массы (желательно сделать это быстро). На стол просеять остатки муки, замесить тесто. Получен-

ный кусок теста сформовать в ком наподобие круглого хлеба. Сделать крестообразный надрез сверху чуть глубже половины толщины. Переложить полученное тесто в полиэтиленовый пакет, оставить в холодильнике на 2 часа.

По истечении времени выложить тесто на стол, руками развернуть «крест», немного раскатать «лепестки». Середина должна получиться квадратной и оставаться чуть толще. Масло должно быть эластичным, не жидким и без комков, по мягкости примерно соответствовать тесту. Выложить масло в середину куска теста, равномерно распределить по центральному квадрату. Одним из «лепестков» накрыть масло полностью, слегка разгладить скалкой, затем повторить операцию с остальными тремя. Площадь каждого должна совпадать с площадью центрального квадрата, без складок и дырок. Лишнюю муку каждый раз смахивать кисточкой.

Далее полученный квадратный кусок перевернуть, раскатать в длину, но не в стороны, до толщины 0,8 см. Раскатывать следует от середины от себя и от середины к себе. Движения должны быть уверенными, но плавными, чтобы случайно не выдавить масло.

Мысленно разделить прямоугольник на 3 части, сложить к середине сначала одну часть, слегка раскатать, потом вторую. Все продукты должны быть одной консистенции (плотности/мягкости). Раскатывать до толщины 0,8 см. Опять сложить втрое и раскатать, сложить втрое. Снова убрать тесто в пакет и на полчаса – в холодильник.

Повторить раскатывания трех частей еще 2 раза, так же убирая тесто на полчаса в холодильник. После этого убрать тесто на 2 ч. После этого тесто готово, только перед применением нужно будет раскатать его еще раз.

Срок годности такого теста в холодильнике 3-4 дня, в морозилке – до 3 месяцев.

Выпекать при температуре 200-220°.

Слоеное дрожжевое тесто

Потребуется: 450 г муки, 20 г свежих дрож-

жей, 230 мл молока, 70 г сахара, 5 г соли, 250 г сливочного масла (82%), 100 г маргарина для выпечки.

Технология приготовления. Просеять муку (400 г), влить половину молока, перемешать. Во второй половине молока развести дрожжи, влить в тесто, вымешивать, добавляя небольшими частями маргарин, доведенный до комнатной температуры. Добавить оставшуюся муку, замесить. Миску с тестом накрыть полиэтиленом, убрать в холодильник на час. Через час прижать поднявшееся тесто. Убрать еще на час. После этого выложить тесто на слегка подпыленный мукой стол. Произвести крестообразный надрез и далее действовать согласно рецепту бездрожжевого слоеного теста, описанного выше.

По завершении всех этапов (6 раз раскатывали, 2 раза выстаивали в холодильнике) тесто готово к использованию.





Картофельные сандвичи с сальсой

калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
1 ч. 5 мин.

ЧТО НУЖНО:

Картофель крупный – 4 шт., сыр копченый – 200 г, бекон – 8 ломтиков, тимьян – 1 пучок, масло сливочное – 20 г, помидор – 2 шт., перец сладкий красный – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, чеснок – 1 зубчик, перец чили – 1/4 стручка, сок лимонный – 1 ст. л., масло оливковое – 1 ст. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель, не очищая от кожуры, залейте холодной водой и варите до готовности. Готовые картофелины очистите от кожуры и разрежьте вдоль на три части. Сыр нарежьте тонкими ломтиками.

2. На первый ломтик каждой картофелины положите по 2 ломтика сыра и листик тимьяна, накройте вторым ломтиком картофеля. Сверху вновь положите 2 ломтика сыра и тимьян, накройте третьим ломтиком картофеля. Посолите, обильно поперчите.

3. Сверху на каждую картофелину уложите небольшую веточку тимьяна.

Оберните ломтиками бекона каждую начиненную сыром картофелину. Скрепите картофелины шпажками. Запекайте около 15 мин. при 240° так, чтобы сыр расплавился.

4. Для сальсы помидоры, сладкий перец, лук и чеснок нарежьте мелкими кубиками. Добавьте мелко рубленый чили. Заправьте лимонным соком и оливковым маслом. Сальсу подавайте отдельно.

НАШ СОВЕТ:

В классический состав мексиканского соуса сальса входят плоды физалиса, чили, пепперони, лук, чеснок и черный перец.





калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

Салат зеленый с ветчиной

ЧТО НУЖНО:

Листья зеленого салата – 100 г, ветчина – 100 г, помидоры – 2 шт., яйцо вареное – 2 шт., желатин – 1 ч. л., вода – 2 стакана, соль, зелень укропа.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Желатин замочите в воде. Как только крупинки набухнут, нагрейте желатин на медленном огне до полного раство-

рения, но не доводите до кипения.

2. Ветчину нарежьте соломкой, из одного помидора удалите семена и жидкость, мякоть нарежьте мелкими кубиками, яйца натрите на терке. Все хорошо перемешайте, добавьте желатин.

3. Листья салата уложите на пергаменте в виде прямоугольника так, чтобы один лист на-

ходил на другой, сверху ровным слоем выложите массу из ветчины. Сверните рулетом и поставьте в холодильник на 2 ч. Можно дополнительно завернуть в пищевую пленку.

4. При подаче второй помидор нарежьте кружочками, уложите на плоское блюдо, сверху на кружочки помидоров положите кусочки рулета и оформите зеленью.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Бутерброды «Зеленые»

ЧТО НУЖНО:

Хлеб – 200 г, масло сливочное – 150 г, лук – 1 головка, зелень кинзы, укропа по вкусу, соль, перец. *Для оформления:* петрушка, перец болгарский зеленый.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сливочное масло комнатной температуры взбить блендером до образования пышной массы.

2. Луковицу мелко нашинковать, зелень кинзы и укропа мелко нарезать, добавить к маслу и перемешать. Полученный зеленый крем посолить, поперчить и снова перемешать.

3. Из хлебного мякиша вырезать маленькие кружки, треугольники или квадратики. Отсадить зеленую массу кондитерским шприцом на кусочки хлеба.

4. Перед подачей выложить на блюдо и украсить листочком петрушки и треугольниками зеленого перца.

КСТАТИ:

Вместо масла можно использовать творожную массу или плавленый сыр, а вместо кинзы и укропа можно сделать дуэт эстрагона и базилика.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Салат «Шерги» с апельсинами

ЧТО НУЖНО:

Перец сладкий красный и зеленый – по 2 шт., огурец – 2 шт., редис – 1 пучок, апельсин – 2 шт., маслины и оливки без косточек – по 10 шт., листья зеленого салата – 2 кочана, лук зеленый, зелень петрушки, лимон – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. л., корица молотая – 1/4 ч. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. С лимона снимите цедру и нарежьте мякоть ломтиками. Редис нарежьте кружочками, смешайте с лимоном, посолите и выложите горкой на блюдо.

2. Зелень петрушки и лук нарубите, смешайте. Посыпав корицей, уложите горкой на это же блюдо. Салат нашинкуйте, посолите, поперчите и сбрызните маслом.

3. Апельсины очистите от кожуры и вырежьте дольки из мембран. Маслины, оливки и сладкий перец нарежьте колечками, огурцы – кружочками.

4. Подготовленные ингредиенты смешайте и уложите горкой на это же блюдо.

К оставшемуся оливковому маслу добавьте перец, соль. Подайте к салату.



калорийность
высокая
количество порций
3
время приготовления
30 мин.

Миндальный салат

ЧТО НУЖНО:

Копченый куриный окорок – 300 г, помидор – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., крабовые палочки – 50 г, миндаль – 70 г, чеснок – 2 зубчика, майонез – 70 г, соль по вкусу, профитролы (без наполнителя) – 6 шт., петрушка, листья зеленого салата, маслины консервированные без косточек – 2 шт., горошек – 6 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Отделить мясо окорока от косточек и нарезать мелкими кубиками. Мелко нарезать крабовые палочки. Все перемешать, добавить нарезанный кубиками помидор, чеснок, выдавленный через пресс, половину мелко нарезанного сладкого перца.

2. Измельчить миндаль и всыпать в салатную массу. Все ингредиенты

перемешать с майонезом и посолить.

3. Отрезать у профитролей верхушку в виде крышечки, внутрь положить салат. Поместить начиненные профитролы в холодильник на 1-2 ч.

4. Затем достать и выложить на блюдо. Сверху украсить горошинками. Для украшения блюда использовать остаток сладкого перца, петрушку, маслины.



Салат «Нисуаз»

калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
20 мин.

ЧТО НУЖНО:

Помидоры черри – 200 г, яйцо перепелиное – 8 шт., артишоки – 4 шт., огурец – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, салат латук – 200 г, филе анчоусов – 8 шт., маслины без косточек – 100 г, зелень базилика – 20 г. **Для соуса:** масло оливковое – 1,2 стакана, сок лимонный по вкусу, чеснок – 1 зубчик, тимьян рубленый – 1 ч. л., зелень укропа рубленая – 1 ч. л., горчица – 2 ч. л., сахар – 1/4 ч. л., перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Помидоры и яйца разрежьте пополам, артишоки – на четыре части. Огурец нарежьте тонкими ломтиками, маслины – колечками. Из сладкого перца удалите семена и перегородки. Перец и лук нарежьте полукольцами. Салат латук нарвите кусочками.

2. Чеснок пропустите через пресс и смешайте с остальными ингредиентами соуса.

3. В салатник выложите помидоры, артишоки, огурец, сладкий перец. Затем выложите салат латук, лук и базилик. Салат полейте соусом и аккуратно перемешайте. Оформите маслинами, филе анчоусов и половинками яиц. Перед подачей выдержите салат 30 мин. в холодильнике.



ВАРИАЦИИ:

Салат из свежих овощей

Листья салата – 6 шт., помидор – 2 шт., огурец – 1 шт., болгарский перец – 1 шт., сыр фета – 100 г, оливки без косточек – 10 шт., сок лимона, оливковое масло, соль, перец.

Помидоры нарезать дольками, огурец и перец кружками, сыр квадратиками. Салат выложить на тарелку, сверху разложить овощи и сыр. Полить соком лимона и сбрызнуть оливковым маслом. Оливки нарезать колечками и украсить салат. По желанию посыпать рубленой зеленью базилика.

Салат зеленый

Капуста китайская – 0,5 кочана, перец болгарский – 1 шт., огурец – 1 шт., сок лимона, семечки тыквенные, соль, перец, масло оливковое.

Капусту нашинковать, выложить на блюдо и сбрызнуть лимонным соком, поверх выложить нарезанные кружками перец и огурец, добавить семечки тыквы, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

Заливное с куриным филе

ЧТО НУЖНО:

Филе куриное – 2 шт.,
бульон куриный – 5 ста-
канов, морковь – 1 шт.,
капуста цветная – 8 со-
цветий, яйцо вареное –
2 шт., желатин – 3 ст. л.,
сок лимонный – 1 ч. л.,
соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе курицы нарежь-
те мелкими кусочками.
Нарезанные кубиками

морковь и петрушку от-
варите вместе с соцвети-
ями цветной капусты, за-
лив 1 стаканом бульона.
Бульон слейте, овощи
заправьте лимонным со-
ком по вкусу.

2. Замочите желатин
в холодной кипяченой
воде. Когда крупинки
станут прозрачными, со-
едините с оставшимся
теплым бульоном, дове-
дите до кипения и рас-
творите желатин.

3. Налейте часть бульо-
на в форму и охладите.
Когда желе застынет,
уложите на него яйца,
нарезанные кружками, в
центр выложите мякоть
курицы. Вокруг – овощи.

4. Долейте остальной
бульон и поместите в
холодильник. Перед по-
дачей форму на минуту
опустите в горячую воду
и выложите заливное на
блюдо. Оформите по же-
ланию.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

Рулетики из пармской ветчины

ЧТО НУЖНО:

Ветчина пармская –
4 ломтика, сыр парме-
зан – 100 г, руккола – 70 г,
майонез – 3 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Пармезан нарежьте
тонкими ломтиками. Рук-
колу тщательно промой-
те и промокните бумаж-
ным полотенцем, чтобы
избавиться от лишней
влаги.

2. Ломтики ветчины
выложите на бумагу
или фольгу, аккуратно
смажьте майонезом.
Сверху по всей длине
выложите листья рукко-
лы и ломтики пармезана.

3. Сверните рулетиками
и скрепите шпажками.
4. Положите в холодиль-
ник на 30-40 мин. Пода-
вайте рулетики из ветчи-
ны, посыпав их розовым
перцем. При подаче уда-
лите шпажки.

КСТАТИ:

*Пармская ветчина
характеризуется слад-
коватым изысканным
вкусом и низкой калорий-
ностью. Производится
она из определенного
сорта свинины, выра-
щенной исключительно
в районах Северной Ита-
лии. Возраст у дости-
шей достаточной массы
свиньи должен быть не
старше девяти месяцев,
а вес окорока – 12-13 кг.*



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
10 мин.

«Горожанка»

ЧТО НУЖНО:

Куриное филе – 200 г, краснокочанная капуста – 100 г, огурец свежий – 1 шт., листья салата – 6-8 шт., помидоры черри для украшения – 10 шт., оливки – 8 шт., оливковое масло для жарки. Для заправки: красный винный уксус – 3 ст. л., оливковое масло – 3 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., сахар –

1 ч. л., лук – 1 шт., красный молотый перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Куриное филе отварить в подсоленной воде, нарезать кубиками и обжарить на среднем огне до золотистого цвета.
2. Смешать подготовленное мясо с нарезанной капустой и огурцом. Салат нарвать руками и добавить к ку-

рице, оставив несколько листьев для украшения.

3. Далее смешать все ингредиенты для заправки, поставить на 30-40 мин. в теплое место, затем полить салат.

На плоский салатник выложить по кругу нарезанные половинками помидорки, далее – листья салата. А сверху – горкой смесь овощей и мяса. Украсить оливками или маслинами.

European Currants

the Queen of taste

Изюм натуральный Питательный, полезный, экологически чистый продукт круглый год



Чёрный Европейский изюм (European Currants) – это натуральный продукт. Его получают путем сушки греческих сортов чёрного винограда "Mavri Korinthiaki Stafida". Ученые этот виноград называют Vitis vinifera L.

Отличительная черта этого сорта – очень маленькие, не имеющие косточек, ягоды. Данная черта относит коринфскую стафиду к бессемянным ягодам и дает ей значительное преимущество по отношению к другим сортам винограда, так как еще только 1-2 вида обладают аналогичными свойствами. Прекрасный аромат и богатый вкус этого винограда ставят его на вершину среди остальных.

Высушенные ягоды становятся натуральным продуктом, при этом не утрачивая полезных свойств свежего винограда. В изюме сохраняются сахар, витамины, микроэлементы, клетчатка, антиоксиданты и, что немаловажно, естественный аромат. Темный изюм оценен как натуральный заменитель сахара с исключительным вкусом и ароматом. Его также можно употреблять и как закуску. Сахаром в изюме являются в основном фруктоза и глюкоза – это простой сахар (моносахариды), считающиеся ценным непосредственным источником энергии для организма человека как сахар из фруктов и мед.

Присутствующие в нем антиоксиданты, в частности, олеаноловая кислота, подавляют рост бактерий, являющихся причиной стоматологических заболеваний. Изюм – абсолютный чемпион по содержанию калия и чемпион по содержанию сахара. В нем содержится сахара в 8 раз больше, чем в винограде. Изюм исключительно богат железом, кальцием, магнием. Не мало в нем и марганца, цинка и других минералов и витаминов. Изюм очень богат клетчаткой, содержит антиоксиданты (флавоноиды, антоцианы и т.д.) и не содержит холестерина (cholesterol free) и натрия.

Коринфский изюм (Currants) потребляется непосредственно как закуска (snack) или используется в качестве ингредиента, выпечки, кондитерских изделий, сохраняя при этом все питательные свойства. Высшим сортом Коринфского изюма является «Vostitsa», который был признан продуктом «Защищенного Наименования Происхождения» с 1998 года.

Процесс производства изюма: В августе и сентябре, когда виноград созревает, его тщательно собирают. Затем выставляют в специальных местах, на открытой местности под паллием солнца или в тени на срок от 12 до 20 дней. Весь процесс сушки ягод винограда происходит естественно,

без использования химических веществ. Виноград часто перемешивают и только вручную, для того чтобы добиться равномерной сушки. В среднем из 3-3,5 кг свежего винограда мы получаем 1 кг изюма. После удаления веточек, ростков и прочих отходов готовый изюм поступает на хранение в склады, которые отвечают самым высоким стандартам безопасности и гигиены.

На современных фасовочных фабриках продукт проходит тщательную обработку, включая промывку питьевой водой, удаление испорченного изюма и инородных тел. Продукт проходит через множество проверок на качество, затем фасуется в разную упаковку и поступает на стол покупателя свежим, мягким, с безупречным внешним видом, полностью безопасным, без добавления консервантов или других химических. В Греции выращивание винограда этого сорта процветает особенно в прибрежных районах северного и западного Пелопоннеса и на Ионических островах, где климат и почва обладают эффектом морского бриза, а солнце идеально подходит для производства натурального и качественного изюма.

О существовании этой культуры в северной части Пелопоннеса есть упоминание еще у древнегреческого философа Аристотеля в 4 в. до н.э. С середины 16-го века в северном Пелопоннесе широко распространяется выращивание черного Коринфского винограда (Currants). Рынки Центральной Европы, особенно Великобритании, оценили отличный вкус и питательную ценность изюма, в результате чего сильно увеличился спрос.

В течение 19-го века «Korinthiaki Stafida» (Currants) являлся одним из наиболее важных экспортных товаров Греции, главным образом, в страны Европы.

Сегодня Коринфский изюм экспортируется почти во все страны мира. Основными рынками сбыта являются государства – члены Европейского союза (в основном Англия, Нидерланды), а так же Австралия, США и т.д.

Европейский Союз, в соответствии с Положениями 3/2008 Совета 501/2008 Комиссии финансирует интегрирование информационной программы по продвижению сельскохозяйственной продукции на внутреннем рынке и в третьих странах.

Союз кооперативов "Panaigialeios" в рамках этих положений получил одобрение Европейского Союза и осуществляет трехлетнюю информационную программу продвижения Европейского Коринфского изюма (European Currants) в России, Украине, США и Канаде.



Сельскохозяйственный кооперативный союз
AEGHION - GREECE

Ул. Коринфу 201 • 25100 • Эгио

Тел: +302691022409 • Факс: +302691022384

WEB: www.pesunion.gr • E-MAIL: sales@pesunion.gr



Программа финансируется
Европейским Союзом и Грецией



www.eu-currants.com



калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
20 мин.

Горячие бутерброды «Черепаха»

ЧТО НУЖНО:

Булочка – 2 шт., огурец свежий – 2 шт., колбаса вареная – 4 ломтика, сыр – 2 ломтика, огурец соленый – 3 шт., кукуруза консервированная, гвоздика – 4 бутона, листья зеленого салата – 12 шт., масло сливочное – 1 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Булочки разрежьте пополам. Свежие огурцы

нарежьте тонкими кружками. Кружки огурцов выложите на нижнюю половинку каждой булочки, накройте верхней половинкой.

2. В зерна кукурузы вставьте по бутону гвоздики – получатся «глаза». На каждую булочку положите по два ломтика колбасы.

3. В ломтиках сыра выемкой сделайте отверстия. Положите сыр на колба-

су. Булочки запекайте 5 мин. при 220°.

4. Два соленых огурца разрежьте пополам вдоль, затем поперек – это будут «лапки» черепахи. Третий огурец разрежьте поперек. Булочки выложите на листья салата, подложите «лапки». Рядом поставьте по половинке соленого огурца, прикрепите маслом «глазки», сделанные из кукурузы и гвоздики.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Салат «Ничего себе»

ЧТО НУЖНО:

Яйцо – 2 шт., лук репчатый – 1/2 головки, морковь – 1 шт., капуста белокочанная – 100 г, гранат – 1 шт., лимон – 1 шт., майонез – 150 г, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйца залить холодной водой, варить после закипания 5 мин., очистить и мелко нарезать. Морковь сварить и очистить.

2. Капусту освободить от верхних листьев, тонко нашинковать и сбрызнуть соком лимона. Соединить капусту с яйцами, мелко нарезанной морковью. Очистить гранат от кожуры и добавить зерна к овощам, перед этим отложив немного для украшения.

3. Лук нарубить, смешать его с салатом.

4. Салат посолить, заправить майонезом и

украсить зернами граната, выложив их в виде брашлета.

НАШ СОВЕТ:

Советуем лук предварительно замариновать. Залейте нарезанный полукольцами лук кипятком, добавьте 1 ст. л. яблочного уксуса (9%), соль и перец по вкусу, выдержите несколько минут.

Любимые блюда Стаса Михайлова



жила скромно: как вспоминает Стас, им с братом даже на Новый год родители давали лишь по несколько конфет да по

паре мандаринок. Слова «хочу» в доме не было, как не было и деликатесов. Например, бананы певец увидел и попробо-

Блинчики

0,5 л кислого молока, 2 яйца, 0,5 ст. л. сахара, щепотка соли, примерно 2 стакана муки.

Взбить два яйца, налить половину нормы молока, посолить, добавить сахар. Всыпать муку. Перемешать — должна получиться густая однородная масса. Влить вторую половину молока, еще раз перемешать — консистенция должна быть как кисель. Выпекать на сковороде, обжаривая с двух сторон до подрумянивания. Подавать с густой сметаной.

вал, только когда приехал в Москву. А в то время мама Людмила Васильевна готовила своим мужчинам блюда, традиционные для любой советской семьи — блинчики на кислом молоке, борщи, вареники и пироги с сыром.

Со своей красавицей женой Инной Канчельскис, «Мисс Кировоград-1990», Стас познакомился в 2006 г., заехав после очередного выступления в один из ресторанов. Там была Инна, впервые посетившая концерт тогда еще неизвестного ей певца Стаса Михайлова — подруги уговорили пойти. В ресторане Стас и Инна сразу заметили друг друга, обменялись телефонами и с тех пор начали общаться. Буквально через месяц Стас отдал Инне ключи от своей квартиры и сказал, что она может приходить туда, когда захочет. Инна рассталась со своим мужем-миллионером, футболистом Андреем Канчельскисом, и ушла с двумя детьми к певцу, который жил тогда в однокомнатной квартире. Стас знал, от чего отказалась Инна, и сразу сказал, что жить они будут на те деньги, которые заработает он. Однако любящая жена нет-нет да и заезжала втихаря в дорогие магазины, покупала экзотические продукты и блюда и выдавала их за свои, желая накормить мужа получше. Когда обман раскрылся, Стас

Тушеная курица

Курица — 1 тушка, картошка — 5-6 шт., специи по вкусу, соль, луковича — 1 шт., морковка — 1 шт., подсолнечное или оливковое масло.

Курицу разделить на порционные кусочки и обжарить до зарумянивания на подсолнечном или оливковом масле в кастрюле с толстым дном. Туда же добавить очищенный и крупно нарезанный картофель. Добавить примерно 2 стакана воды и тушить. Лук очистить и нарезать кубиками. Морковку очистить и натереть на терке. Овощи обжарить с добавлением специй в раскаленном масле. Опустить за жарку в кастрюлю и тушить на медленном огне.

жестко сказал: «С этого дня покупаем только то, на что хватает моих зарплаток». Инне пришлось согласиться и готовить, может быть, не столь изысканные, но все равно вкусные домашние блюда — например, тушеную курицу с картошкой.

Теперь времена экономии для семьи известного певца остались в прошлом. Сегодня Стас Михайлов — один из самых высокооплачиваемых артистов российской эстрады. Однако он по-прежнему очень любит простые и сытные блюда. В его райдере (списке

требований к организаторам гастролей) даже специально оговорено, что вся подаваемая певцу пища должна быть приготовлена из натуральных отечественных продуктов.

Вообще, Стас Михайлов считает, что еды не должно быть слишком много: для утоления голода достаточно и сосиски. Но для гостей он самый хлебосольный хозяин, который может накормить их блюдами, приготовленными собственноручно — Стас отлично жарит шашлыки и знает толк в приправах.

Шашлык «Пикантный»

Мясо (свинина или баранина) — 500 г, специи (паприка, кориандр, молотый имбирь, тмин, красный перец, базилик, корица), соль — по вкусу, оливковое масло — 2 ст. л.

Мясо нарезать кусочками. Перемешать специи, соль и растительное масло в миске, положить мясо, перемешать и оставить в холодильнике на 12 ч., перемешивая время от времени. Запекать на гриле около 15 мин., постоянно переворачивая.

Заслуженный артист России Стас Михайлов давно закрепил за собой имидж хорошего семьянина, настоящего мужчины и вместе с тем романтика и суперобаятельного человека — одним словом, мечта всех женщин. Детство Стаса прошло в городе Сочи. Его папа был летчиком, а мама — обычной медсестрой. Семья

Шурпа



калорийность
высокая



количество порций
6



время приготовления
2 ч.

ЧТО НУЖНО:

Баранина – 1 кг, морковь – 400 г, картофель – 500 г, баклажан – 400 г, помидор – 300 г, перец сладкий – 300 г, лук репчатый – 1 головка, чеснок – 1 головка, кинза и зелень укропа – по 1 пучку, лавровый лист – 3-4 шт., перец черный горошком – 5 шт., соль – 2 ч. л., перец красный молотый по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

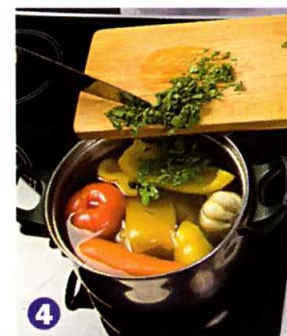
1. Баранину промойте, нарубите, положите в казан или кастрюлю объемом 5 л, залейте на 3/4 водой и поставьте на средний огонь. По желанию кусочки баранины можно поджарить на топленом масле. Тогда вкус шурпы получится более насыщенным. Морковь и картофель очистите и, не разрезая, залейте холодной водой. Баклажаны очистите и разрежьте сначала вдоль пополам 2 раза, затем поперек, уложите в миску, пересыпав солью, и оставьте на 30 мин. Сладкий перец очистите и разрежьте на 2-3 части. С чеснока снимите верхнюю шелуху.

2. После того как бульон закипит, снимите с него пену, положите 2 ч. л.

и, накрыв крышкой, варите 1-1,5 ч. при слабом кипении. После этого опустите в бульон морковь. Увеличьте огонь, доведите бульон до кипения и вновь уменьшите огонь. Через 10 мин. опустите картофель целиком.

3. Еще через 10-12 мин. опустите в бульон баклажаны, предварительно тщательно промыв их под струей холодной воды. Добавьте лавровый лист, черный и красный перец. Через 15 мин. положите сладкий перец, помидоры целиком и чеснок. Варите еще 10 мин.

4. Всыпьте в шурпу промытую и мелко нарезанную кинзу, прогрейте 1-2 мин. и выключите огонь. Разлейте в порционные тарелки или косы, посыпьте рубленым укропом и подавайте.





калорийность средняя
 количество порций 4
 время приготовления 50 мин.

Грибной суп с манной крупой

ЧТО НУЖНО:

Грибы – 500 г, картофель – 4 шт., вода – 1 л, крупа манная – 2 ст. л., масло растительное – 3 ст. л., майонез – 100 г, зелень укропа – 1 пучок, морковь – 1 шт., перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Грибы замочите в подсоленной холодной

воде, очистите, нарежьте тонкими ломтиками. Морковь очистите и нарежьте кружочками, картофель – средними кубиками.

2. Грибы уложите в кастрюлю, добавьте масло, 2 ст. л. воды, накройте крышкой и припускайте на слабом огне до готовности.

3. Добавьте к грибам манную крупу, непрерывно помешивая, что-

бы не образовались комочки. Готовьте еще 5 мин., не переставая помешивать. В отдельной посуде доведите до кипения воду, положите грибную массу и варите 10 мин.

4. Добавьте в суп подготовленные овощи, перец, соль и варите еще 30 мин. Готовый суп разлейте по тарелкам, подавайте с майонезом и рубленым укропом.



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

Борщок с ушками

ЧТО НУЖНО:

Бульон мясной со свеклой – 1,5 л, мука пшеничная – 150 г, яйцо – 2 шт., вода – по консистенции теста, соль по вкусу, мякоть вареной говядины – 250 г, лук – 1 головка, сливочное масло – 1 ст. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для ушек в муку влить воду, добавить яйцо,

соль и замесить не очень крутое тесто, раскатать его тонким слоем и нарезать квадратиками по 3 см.

2. Для фарша вареное мясо (из бульона) пропустить через мясорубку, добавить лук, мелко нарезанный и спассерованный на части масла, соль, перец, перемешать. Мясо с луком обжарить на оставшемся масле, охладить и ввести яйцо,

перемешать, сформовать небольшие шарики.

3. Разложить фарш на квадратики из теста, свернуть треугольниками, соединив противоположные углы.

4. Ушки варить в кипящей подсоленной воде. Когда они всплывут, вынуть шумовкой. При подаче положить ушки в тарелки, залить горячим бульоном и посыпать зеленью.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

Бульон с орехами и лимоном

ЧТО НУЖНО:

Лавровый лист – 1 шт., лимон – 1 шт., орехи грецкие очищенные – 100 г, корень петрушки – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, вода – 1,5 л, толстолобик – 1,5 кг, перец черный горошком, зелень петрушки – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Толстолобика очистите от чешуи, выпотро-

шите, удалите жабры. Отрежьте голову, хвост, плавники, нарежьте крупными кусками.

2. В кипящую воду опустите голову, хвост, плавники, доведите до кипения, снимите пену, добавьте лавровый лист, перец и варите 10-15 мин. при слабом кипении. Процедите.

3. Лук и корень петрушки тонко нашинкуйте, положите в кипящий бульон

вместе с кусками рыбы, варите при слабом кипении 20-25 мин., затем посолите.

4. Орехи слегка обжарьте, потолките. Добавьте в готовый бульон, доведите до кипения, варите несколько минут. При подаче в тарелки разложите куски рыбы, залейте бульоном, оформите кружочками лимона, посыпьте мелко нарубленной зеленью.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
40 мин.

Суп-пюре из горбуши

ЧТО НУЖНО:

Бульон рыбный – 1,5 л, филе горбуши без кожи – 300 г, картофель – 6 шт., морковь – 1 шт., мука пшеничная – 1 ст. л., растительное масло – 2 ст. л., сливки (33%) – 3 ст. л., соль (если бульон не-солёный) – 1 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Морковь и картофель очистите, нарежьте ку-

биками, филе горбуши – маленькими кусочками.

2. Морковь залейте бульоном, доведите до кипения и варите 20 мин. Добавьте картофель и варите еще 20 мин.

3. Филе горбуши опустите в суп и продолжайте готовить еще 10 мин. Муку спассеруйте на масле, добавьте в суп и доведите его до кипения.

4. Измельчите содержимое до однородной мас-

сы с помощью блендера. Добавьте соль, сливки и хорошо перемешайте. Суп-пюре из горбуши подавайте к столу с зеленью и сухариками.

НАШ СОВЕТ:

Пищевая ценность горбуши – выше всяких похвал. У любителей этой рыбы есть все шансы надолго сохранить молодость и здоровье.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

Суп из мисо с тофу

ЧТО НУЖНО:

Зеленый лук – 1 пучок, кинза – 1 пучок, корень имбиря – 3 см, бульон овощной – 0,5 л, капуста морская – 200 г, тофу – 200 г, паста мисо – 4 ст. л., соус соевый – 2-3 ст. л., бадьян – 2 звездочки, перец чили сушеный – 1 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Овощной бульон доведите до кипения, до-

бавив стебли кинзы, имбирь, бадьян и перец чили, затем уменьшите огонь до минимума и варите 10 мин. Бульон процедите, перелейте в кастрюлю и доведите до слабого кипения.

2. Добавьте нарезанный зеленый лук, морскую капусту. Положите крупно нарезанный тофу и варите 2 мин.

3. Пасту мисо смешайте с небольшим количе-

ством супа и влейте в кастрюлю при постоянном помешивании. Добавьте соевый соус.

4. За 1 мин. до окончания варки добавьте в суп нарезанные листья кинзы.

КСТАТИ:

Тофу – богатый белком пищевой продукт из соевых бобов, обладающий нейтральным вкусом.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
1 ч.

Гороховый суп со свиной

ЧТО НУЖНО:

Мякоть свинины – 250 г, свинина сырокопченая – 250 г, лук репчатый – 1 головка, морковь – 1 шт., майоран сушеный – 1 ч. л., тимьян сушеный – 0,5 ч. л., соль, розмарин – 6 веточек.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Горох переберите, промойте, залейте холодной водой и оставь-

те в холодном месте на 8-12 ч. до набухания.

2. Лук и морковь нарежьте мелкими кубиками.

Горох откиньте на дуршлаг, промойте под струей воды, затем переложите в кастрюлю. Влейте 2 л свежей воды, доведите ее до кипения и опустите свежую и копченую свинину.


Удалите образовавшуюся пену шумовкой и варите суп в течение 1 ч.

3. Затем положите лук, морковь, майоран, тимьян, посолите и варите еще 40-50 мин.

Свинину достаньте, нарежьте ломтиками, вновь положите в суп и прогрейте 5-7 мин. на медленном огне.

4. Подавайте готовый суп с кусочками вареной свинины, веточкой розмарина и кусочком ржаного хлеба, смазанного горчицей.

Роберт ВИНОКУРОВ,
ведущий рубрики

 Часто можно услышать фразы вроде «Иди быстрее есть, остынет – будет невкусно» или «Надо охладить перед подачей – вкус будет лучше». Почему температура блюда так влияет на его вкус? Или это всего лишь навсего предубеждение, следование кулинарным традициям?

Илона СМЕРНОВА,
г. Москва


Холодная подача обычно используется для сокрытия жирных свойств продукта (мороженое, заливное или студень, сало). Также холод делает приятным употребление напитков с ярко выраженным кислым или сладким вкусом, или высоким содержанием спирта. Помимо этого, при помощи холодных технологий можно менять форму продукта.

Горячая подача раскрывает ароматические свойства блюд. Экстрактивные вещества лучше выделяются в горячей среде: вспомните аромат «огненного» борща с добавленным протертым чесноком. Хлеб комнатной температуры будет для нас приятен менее свежесвекопеченного. А еще многие продукты в горячем виде усваиваются организмом лучше, чем при естественной температуре, — желудок быстрее переваривает такую пищу.



Наше восприятие вкуса продуктов во многом зависит от их физических свойств. На них, в свою очередь, можно влиять при помощи температурного режима. Определенная температура подачи многих блюд – это не просто сложившаяся традиция, а возможность максимально гармонично обозначить вкус продукта или компонентов блюда.

Кулинарные традиции формировались в соответствии с гастрономическими пристрастиями населения. Сейчас мы имеем возможность пробовать блюда других национальных кухонь, где температура подачи знакомых нам продуктов или блюд отличается прямо пропорционально, например испанский гаспаччо или армянский хаш. Выбор остается за вами. Ешьте то, что вам нравится!


 К сожалению, мой любимый способ приготовления – жарка. Хотя и понимаю, что это плохо для здоровья и фигуры, не могу отказаться от румяной корочки! Может быть, все-таки можно как-то сократить количество жиров при жарке и сделать любимые блюда чуть менее вредными?

**Галина В.,
г. Краснодар**

Конечно, жареная пища менее богата витаминами, белковые продукты при таком способе обработки хуже усваиваются и т.п. Но отказ от любимого блюда может причинить куда больший вред нервной системе, что скажется на работе организма в целом. Попробуем сделать жареную пищу чуть полезнее. Жарить продукты следует на растительных жирах. Лучше всего для этого подходят подсолнеч-




ное и оливковое масла, но ни в коем случае нельзя допускать их повторного использования. Лишнее масло на сковороде тоже ни к чему: это и вредно, и неэкономично. При высокой температуре приготовления (более 100°) в продуктах появляются токсичные вещества и теряются витамины. Поэтому необходимо дополнять рацион продуктами, способными восполнить «недополученное» организмом. Это свежие фрукты и овощи, молочнокислые продукты. При правильном балансе в питании вредные свойства жареной пищи можно свести к минимуму. Также для разнообразия и на пользу организму можно сочетать отварные и тушеные блюда с жареными.

 У нас с подружкой вышел спор – надо ли с курицы снимать кожу перед жаркой. Она говорит, что надо обязательно, так и полезнее, и вкуснее. А я вот просто обожаю зажаренную кожицу! Рассудите нас.

Марина БЕЛОЧКИНА,
г. Саратов

Как говорится, о вкусах не спорят, поэтому решать, как будет вкуснее – с кожей или без, – решает каждый для себя.

Курица, обжаренная без кожи, безусловно, полезнее, ведь при тепловой обработке животного жира выделяется большое количество канцерогенов. Но и тот, и другой способ уступают в полезных свойствах приготовлению на пару, тушению и варке. При этих способах приготовления белковые продукты ферментируются в желудке быстрее и усваиваются с большей пользой.

 Сейчас зима, свежая пряная зелень стоит дорого, а выращивать в квартире не получается – и так на кухне тесно. Бабушка говорит, что в любом блюде можно свежую зелень легко заменить на сушеную или соленую. А вы как считаете? Есть ли случаи, когда можно использовать только свежие травы?

Оксана КОРОВИНА,
г. Воронеж



Бабушка права. Пусть в сушеной или соленой зелени чуть меньше экстрактивных веществ и витаминов, чем в свежей, но они там есть. Еще порекомендуем вам использовать свежемороженную зелень.

Свежую зелень тща-
тельно промойте в про-
точной воде, обсушите на
салфетке, мелко нарежь-
те, не очень плотно уло-
жите в пластиковый кон-
тейнер и заморозьте. При
таком способе заготовки
вместе с соком сохраня-
ется максимум полезных
веществ, да и аромат от
приготовленного блюда
будет насыщеннее.

Единственный случай, когда можно использовать только свежую зелень, – украшение блюда целыми веточками. В остальных случаях можно использовать заготовки.



Спагетти болоньезе

калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

ЧТО НУЖНО:

Спагетти – 500 г, фарш мясной – 500 г, сельдерей – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, вино красное сухое – 1 стакан, бульон говяжий – 3 стакана, помидор – 6 шт., масло оливковое – 2 ст. л., чеснок – 2 зубчика, сыр пармезан – 4 ст. л., зелень петрушки рубленая – 2 ст. л., перец черный молотый – по вкусу, сахар – 1 ч. л., соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук, сельдерей и морковь нарежьте кубиками. Чеснок мелко порубите.

Разогрейте оливковое масло в сотейнике. Добавьте лук, морковь, сельдерей и чеснок. Обжарьте в течение 5 мин.

2. Увеличьте огонь, добавьте мясной фарш и готовьте, перемешивая, чтобы не было комочков. Добавьте бульон, вино, нарезанные кубиками помидоры, сахар и петрушку. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите около часа, время от времени помешивая. В конце приготовления посолите и поперчите. Спагетти отварите в подсоленной воде с добавлением оливкового масла.

3. При подаче выложите спагетти на блюдо. Сверху положите соус, посыпьте пармезаном и оформите зеленью.



ВАРИАЦИИ:

Спагетти с говядиной

Говядина отварная – 300 г, спагетти – 250 г, помидоры черри – 250 г, оливки без косточек – 10 шт., сыр моцарелла – 100 г, чеснок – 1 зубчик, базилик, соль, перец черный молотый.

Спагетти отварить в подсоленной воде. Выложить на блюдо. Посолить, поперчить и перемешать. Мясо пропустить через мясорубку. Помидоры вымыть, разрезать пополам. Оливки и базилик нарубить. Все перемешать и выложить на спагетти. Посыпать измельченным чесноком и перетертым сыром.

Спагетти с мясом индейки

Спагетти – 400 г, филе индейки – 500 г, луковица – 1 шт., белое вино – 200 мл, сливки – 200 мл, зелень, соль, перец.

Лук спассеровать, добавить нарезанное филе и обжарить, влить вино. Когда вино полностью выпарится, влить сливки. Добавить отваренные спагетти, перемешать и обжарить 2 мин. Посыпать зеленью.



калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
1 ч. 10 мин.

Свиной эскалоп с оладьями

ЧТО НУЖНО:

Мякоть свинины (ококор, корейка) – 700 г, картофель – 2 шт., яблоки – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, яйцо – 1 шт., масло растительное – 1 ст. л., базилик – 4 листика, масло сливочное – 25 г, перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель и одно яблоко натрите на терке,

отожмите и смешайте. Чеснок пропустите через пресс, добавьте в картофельную массу. Посолите, поперчите, вбейте яйцо и перемешайте. Из смеси сформируйте 4 лепешки, сбрызните их маслом и запекайте 10 мин. при 200 °С.

2. Мякоть свинины разрежьте на 4 порции, отбейте. Подготовленные эскалопы посолите и поперчите.

3. Обжарьте мясо на оставшемся растительном масле до образования румяной корочки. Оставшееся яблоко, удалив сердцевину, разрежьте на 4 кружочка.

4. На картофельные лепешки уложите обжаренную свинину. На свинину уложите по листику базилика, кружочку яблока и кусочку сливочного масла. Запекайте в духовке 20 мин.



калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
1 ч. 10 мин.

Фаршированный окорок

ЧТО НУЖНО:

Телячий окорок без кости – 2 кг, шпинат – 400 г, морковь – 2 шт., луковица – 2 шт., яйцо – 3 шт., мука – 3 ст. л., гвоздика – 3 бутона, горошины черного перца, лавровый лист – 1 шт., соль, масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Нарезьте 1 морковь, 1 луковицу и жарьте несколько минут. Смешай-

те обжаренные овощи, отварной шпинат и 2 измельченных вареных яйца. Добавьте сырое яйцо, муку и соль.

2. Сделайте глубокий продольный надрез на мясе на треть толщины. Раскройте окорок, как книгу. В толстой части куска острым ножом сделайте глубокий кармашек. Нафаршируйте окорок начинкой. Закройте и скрепите надрез дере-

вяными зубочистками по всей его длине.

3. Вскипятите воду. Добавьте оставшиеся морковь, лук, гвоздику, перец, лавровый лист. Уложите мясо швом вниз. Варите на мелком огне под неплотно закрытой крышкой примерно 1,5 ч. Перед подачей не забудьте удалить зубочистки, окорок нарежьте и полейте небольшим количеством бульона.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

Куриные трубочки

ЧТО НУЖНО:

Куриное филе – 400 г, шампиньоны – 100 г, лук репчатый белый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, горчица – 1 ст. л., огурец соленый – 2 шт., петрушка и укроп – по 2-3 веточки, ветчина – 100 г, растительное масло для жарки. Для панировки: сухари – 100 г, молоко – 100 мл, мука – 100 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Грибы, лук и чеснок очистить, мелко нашинковать, обжарить на растительном масле. Ветчину и соленые огурцы нарезать мелкими кубиками. Смешать их с грибами, луком и чесноком. К этой смеси добавить рубленую зелень укропа и петрушки и горчицу.

2. Филе вымыть, разрезать пополам, аккуратно прорезать в каждом куске

ножом кармашек. Наполнить филе подготовленным фаршем.

3. Обмакнуть фаршированное куриное филе сначала в молоко, затем обвалить в муке и сухарях. Обжарить на сковороде в растительном масле до готовности.

4. Подавать блюдо горячим, с картофелем и овощным салатом. Перед подачей украсить зеленью.



калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
1 ч.

Лазанья с фаршем

ЧТО НУЖНО:

Листы лазаньи – 250 г, фарш – 1 кг, помидоры – 0,5 кг, луковица – 2 шт., морковь – 2 шт., чеснок – 3 зубчика, молоко – 1 л, сливочное масло – 100 г, мука – 0,5 стакана, сыр твердый – 300 г, пармезан – 50 г, соль, перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук и чеснок нарубить. С помидоров снять кожи-

цу, мякоть натереть. Лук, чеснок и тертую морковь обжарить на растительном масле. Добавить фарш и тушить до готовности. Добавить помидоры, потушить еще минуту.

2. Для соуса бешамель растопить масло, добавить муку, перемешать и слегка обжарить. Тонкой струйкой влить молоко, перемешать и довести до кипения.

3. В форму выложить листы лазаньи, половину мясного соуса, часть нарубленной зелени. Затем выложить 1/3 соуса бешамель. Посыпать половиной натертого сыра. Накрыть листами лазаньи. Сделать 3 слоя.

4. Запекать в духовке при 180° 40-45 мин. Готовую лазанью вынуть, посыпать тертым пармезаном и снова отправить в духовку на 5-10 мин.

Лунные фазы и еда

Задумывались ли вы, почему блюдо, приготовленное в разное время, но по одному и тому же рецепту, получается различным на вкус? Почему, скажем, сегодня булочки удались, а через неделю – не очень? Сетуйте на качество дрожжей, температуру в комнате, настроение... А может быть, дело в Луне?

Как уверяют астрологи, наша жизнь во многом зависит от ночного светила. Влияет оно и на процесс приготовления и вкус еды. Так, к новолунию жизненные силы

человека иссякают, иммунитет ослабевает, и повышается вероятность отравления. Поэтому в период зарождения новой Луны не стоит есть слишком острые или жирные блюда. Внимательно проверяйте срок годности продуктов, не злоупотребляйте консервами и алкоголем. Сделайте выбор в пользу блюд из свежих овощей – салатов, щей, пюре и вегетарианских рагу.

При растущей Луне очень хорошо удаются любые блюда, где требуются дрожжи и кисло-молочные продукты. Микро-

организмы в этот период очень активны, поэтому выпечка получится особенно пышной. А молоко, кефир, ряженка, йогурт и сметана будут особенно полезны. Будьте внимательны при приготовлении солений и маринадов – банки и крышки должны быть хорошо стерилизованы, чтобы активные микроорганизмы не смогли испортить ваши труды. И ни в коем случае не оставляйте на столе продукты с маленьким сроком годности, сразу же все убирайте в холодильник, иначе они быстро испортятся.

Рагу «Польза в каждой ложке»

Капуста белокочанная или брокколи – 700 г, луковица – 2 шт., болгарский перец – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., растительное масло – 4 ст. л., зеленый горошек – 200 г, карри – 1 ст. л., сметана – 100 г, миндальная стружка – 50 г, бульон – 0,5 стакана, соль по вкусу.

Капусту нашинковать или обдать кипятком (разделить на соцветия, если вы взяли брокколи). Лук нарезать кольцами, морковь натереть, болгарский перец и помидор нарезать. Поместить лук в кастрюлю с толстым дном, залить растительным маслом и пассеровать. Добавить остальные овощи, залить 0,5 стакана бульона и тушить на медленном огне. Как толь-

ко закипит, добавить сметану и миндальную стружку, при необходимости влить немного воды. Посыпать карри, посолить. В конце перемешать и потомить после выключения огня под крышкой минут 15.



Булочки сдобные

Мука – сколько возьмет тесто, дрожжи сухие – 10 г, сливочное масло – 250 г, молоко – 0,5 л, сахар – 1 стакан, яйцо – 4 шт. (+ 1 яйцо для обмазки), растительное масло – 2 ст. л.

В половине стакана молока развести дрожжи, добавить 1 ст. л. сахара. Остальное молоко подогреть, смешать с растопленным маслом, всыпать соль, оставшийся сахар. Добавить яйца, все перемешать, влить забродившие дрожжи, всыпать муку. Замесить тесто гуще, чем на оладьи, и поставить в теплое место. Дважды обмять, затем вымесить эластичное тесто. Сформовать из теста булочки, обмазать их взбитым желтком, посыпать по желанию сахаром и выпечь на противне, смазанном растительным маслом.

В полнолуние отлично получаются все блюда, ингредиенты в которых нужно хорошо взбивать, такие как бисквиты, омлеты, запеканки, суфле, муссы, кремы – белки легко превратятся в крепкую

пену, запеканка хорошо поднимется, а кремы получатся очень вкусными. Смело беритесь за воздушные торты, корзинки со взбитыми сливками и нежное суфле – все обязательно будет вкусным!

Омлет «Воздушный»

Молоко – 0,5 л, яйцо – 5 шт., соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло, зелень.

Яйца взбить, добавить по вкусу соль и молотый перец. Влить молоко, перемешать, вылить в высокую сковороду, смазанную растительным маслом. Поставить на огонь, накрыть крышкой и готовить на слабом огне, пока масса не станет плотной. Не размешивать. Готовый омлет посыпать рубленой зеленью.



А вот на убывающую Луну за подобные блюда лучше не приниматься – взбить хороший крем в такой период вряд ли удастся. Зато без особого труда вы сможете приготовить любой продукт-впрок: мармелады, со-

ленья, варенья, компоты, джемы, а также блюда, требующие застывания, – например, желе, сладкие колбаски, леденцы, заливное, холодец.

Сверяйтесь с Луной, и вы всегда будете королевой кухни!

Леденцы на палочке

Сахар – 4 ст. л., вода – 1 ст. л., сироп вишневый – 1 ст. л., растительное масло.

Сахар всыпать в турку, влить воду, добавить сироп, поставить на огонь. Уварить карамель до готовности – готовность проверить по капельке (она не должна растекаться на тарелочке) и разлить по формочкам, смазанным растительным маслом. Спустя полминутки вставить деревянные шпажки или спички. Остудить. Вынуть из формочек.



калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
1 ч.

Фаршированная форель

ЧТО НУЖНО:

Форель – 1 кг, лук зеленый – 0,5 пучка, шампиньоны – 125 г, морковь – 1 шт., луковичка – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, масло оливковое – 4 ст. л., соус соевый – 1 ст. л., мята – 1 ст. л., перец черный молотый, соль по вкусу. **Для соуса:** перец жгучий – 2 шт., корень имбиря – 7 см, сок лимона, сахарная пудра – 3 ст. л., мята – 2 веточки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Форель разделайте на филе, посолите и поперчите. Морковь нашинкуйте. Шампиньоны нарежьте ломтиками. Луковицу, чеснок и зеленый лук мелко порубите. Подготовленные овощи и грибы обжаривайте на масле, добавьте соевый соус, перемешайте и охладите.
2. На одно филе выложите подготовленные овощи и грибы, посыпьте ру-

бленой мятой и накройте вторым филе. Рыбу перевяжите шпагатом, сбрызните маслом, запекайте 20-30 мин. при 220°.
3. Для соуса жгучий перец нарежьте кусочками. Корень имбиря натрите на терке. Мята порубите. Подготовленные ингредиенты и лимонный сок соедините, добавьте сахарную пудру.
4. При подаче рыбу выложите на блюдо с соусом.



калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
25 мин.

Маринованная семга гриль

ЧТО НУЖНО:

Семга – 500г, масло растительное – 100 мл, сок лимонный – 0,5 стакана, зелень петрушки – 3 ст. л., зелень укропа – 2 ст. л., перец чили – 0,5 стручка, перец розовый горошком – 5 шт., соль – 2 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рыбу очистите и разрежьте на 2 стейка. Уложите их в глубокую чашку.

2. Для маринада смешайте масло с половиной лимонного сока, солью, зеленью, мелко рубленным перцем чили и раздавленными горошинами розового перца.
3. Стейки полейте маринадом, переверните их несколько раз, накройте чашку пищевой пленкой или крышкой и маринуйте стейки 30 мин. при комнатной температуре. Маринованные стейки

выложите на дуршлаг, дайте маринаду стечь.
4. Жарьте рыбу на гриле при среднем нагреве по 5-7 мин. с каждой стороны, сбрызните оставшимся лимонным соком и прогревайте еще 2 мин., уменьшив нагрев до слабого.
Подавайте стейки со свежими или приготовленными на пару овощами. Посыпьте измельченной зеленью.



калорийность
высшая
количество порций
2
время приготовления
50 мин.

«Пьяный сазан»

ЧТО НУЖНО:

Сазан – 1 шт. (1,5 кг), шпик копченый – 50 г, луковица – 5 шт., помидор – 4 шт., перец сладкий – 2 шт., орехи грецкие рубленые – 50 г, чернослив без косточек – 150 г, огурец соленый – 2 шт., вино белое – 400 г, масло растительное – 4 ст. л., паприка сладкая молотая, перец черный молотый, перец горошком – 4 шт., соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рыбу очистите. С одной стороны сделайте надрезы через каждые 2 см. В разрезы вложите кусочки копченого шпика. Рыбу уложите в форму для запекания.
2. Лук нарежьте кольцами и обжарьте. Добавьте нарезанный перец и мелко нарезанные помидоры, посолите, поперчите и слегка обжарьте. Затем положите орехи,

чернослив и жарьте все вместе еще 2-3 мин. Добавьте паприку, влейте вино, перемешайте и прогрейте смесь.
3. Сазана полейте соусом, добавьте горошины черного перца и запекайте на умеренном огне 1 ч., поливая время от времени выделившимся соком.
4. Подавайте сазана теплым, не вынимая из формы.



калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
40 мин.

Пикантное филе

ЧТО НУЖНО:

Филе нежирной рыбы (хек, треска, судак) – 0,5 кг, красный перец сладкий – 2 шт., помидор – 4 шт., консервированный зеленый горошек – 2 ст. л., изюм без косточек – 1 ст. л., растительное масло – 1,5 ст. л., сухое белое вино – 0,5 стакана, кориандр – 0,5 ч. л., сахар, соль, перец по вкусу, сок лимона, укроп, петрушка для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сладкий перец очистить от плодоножек и семян, нарезать широкими кольцами и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Добавить дольки помидоров, зеленый горошек, соль, сахар, изюм, влить вино и дать закипеть.
2. Уложить рыбу в смазанную маслом форму, слегка посолить, поперчить, полить соком ли-

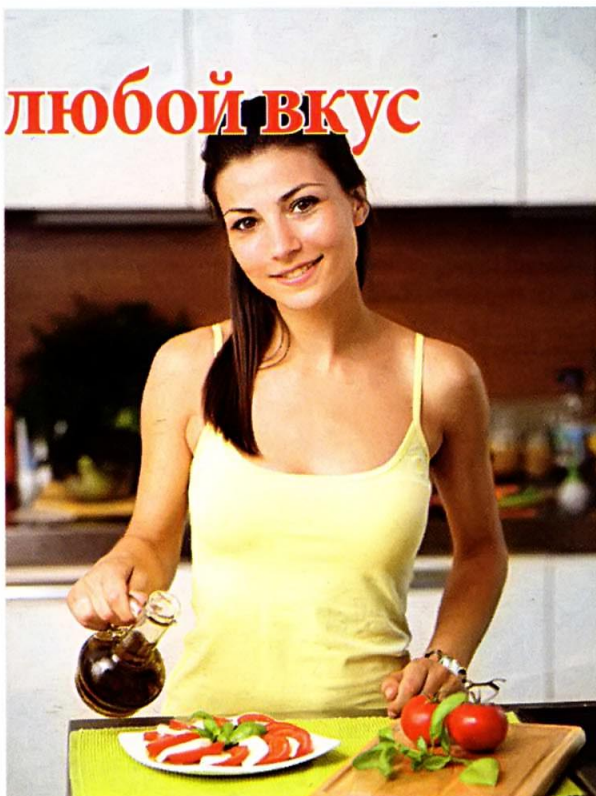
мона, посыпать кориандром.
3. Накрыть рыбу шубой из тушеных овощей, накрыть форму фольгой и запекать в духовом шкафу 20 мин. при температуре 200°.
4. За 5-7 мин. до готовности снять фольгу и дать блюду слегка подрумяниться. При подаче украсить измельченной зеленью укропа и петрушки.

Уксус на любой вкус

Уксус – кислая жидкость со специфическим запахом – известен человечеству более 7000 лет. За это время уксус применялся даже для приготовления медицинских препаратов и в качестве антисептика, а в наше время главным его предназначением стала кулинария.

Как его получают

Получают уксус путем сбраживания спирто-содержащих продуктов с уксусосодержащими бактериями. Проще говоря, самый простой способ получить уксус – оставить на некоторое время открытым натуральное вино. В промышленных масштабах изготавливают уксус натуральный и синтетический. Последний был широко распространен в СССР из-за дешевизны производства, но все же он больше подходит для технических целей, нежели для готовки. А вот натуральный уксус, если его приготовили по традиционным рецептам, имеет особенный вкус и аромат. Это обусловлено содержанием лимонной, яблочной, виннокаменной и других кислот, а также эфирных масел



и сложных спиртов. Именно такой уксус придает блюдам пикантную остроту и кислинку.

В крупном магазине взгляни на прилавок – видов уксуса не счесть! Помимо привычных нам яблочного и столового – белый и красный винный, бальзамический, черри (или шерри), рисовый, различные ароматизированные уксусы... Как и для чего используется каждый из них, поговорим по порядку.

Что к чему?

Столовый уксус (9%) получают синтетическим

способом. Чаще всего этот уксус используют на пищевых производствах. Имеет острый вкус и большую кислотность.

Белый винный уксус хорошо сочетается с «белыми» продуктами – рыбой, птицей, рисом, а также применяется в выпечке и приготовлении заправок к салатам.

Яблочный уксус – это, как правило, 5%-ный уксус, имеющий более мягкий, чем у других видов, вкус. Применяют яблочный уксус как компонент заправок или в чистом виде, например к пельменям.

Красный винный уксус используют для маринования мяса и в качестве заправки к листовым салатам.

Рисовый уксус производят из рисового вина. Применяют при производстве суши как маринад для рыбы, морепродуктов и овощей, используют как заправку для салатов.

Ароматизированные уксусы изготавливают с добавлением экстрактов различных пряностей (тимьян, розмарин, чеснок). Используют как обычный уксус, но с «изюминкой».

Уксус черри делают из нескольких видов вин, выдерживают в деревянных бочках. Этот уксус идеален в салатах, так как в основе аромата имеет богатый букет.

Бальзамический уксус (бальзамик) – самый изысканный и дорогой по технологии производства уксус. Для приготовления 1 л натурального бальза-

мического уксуса требуется до 100 кг винограда! Уксус выдерживают в деревянных бочках от 3 до 50 лет. Он особенно ценится жителями стран Средиземноморья, а также гурманами всего мира. Может украсить любое блюдо, будь то мясо, суп, сыр или даже мороженое. Но не обольщайтесь, что покупаете эксклюзивный продукт: бальзамический уксус для широкой продажи приготовлен по менее затратным технологиям на основе винного уксуса. Однако и не расстраивайтесь: **крем-бальзамик** вполне можно приготовить самостоятельно в домашних условиях!

Возьмите 1 л недорогого **бальзамического уксуса**, добавьте 250 г **сахара** и варите при едва заметном кипении 2-3 ч. до образования сети маленьких пузырьков. Остудите. Продукт должен

стать густым и тягучим, но стекать с ложки тонкой струйкой.

Выпаренный таким способом бальзамический уксус можно применять для приготовления бутербродов, крем-супов или подавать к мороженому. Главное, использовать его понемногу, т.е. не более 1 ч. л. на 1 порцию еды.

При выборе уксуса обращайте внимание на срок хранения: натуральный продукт ограничивается сроком годности максимум 4-5 лет. Синтетический же уксус может не терять своих свойств и 10, и 15 лет.

Чтобы любой из уксусов не потерял ценных вкусовых и ароматических свойств, хранить его следует при комнатной температуре в темном месте, плотно закрыв.

Дрессинг

Уксусные заправки для салатов – одни из самых пикантных. Предлагаем рецепт дрессинга для салатов, используемый в профессиональной поварской среде.

Смешайте в равных частях **оливковое масло, соевый соус, белое вино, белый винный уксус, немного соли, черного дробленого перца, орегано, несколько капель лимонного сока**. Тщательно взболтайте. Такая заправка составит прекрасный ак-



компанемент миксу свежих листовых салатов в сочетании с ростбифом или слабосоленой форелью.

Срок годности заправки – 2-3 недели при температуре 6-8°.



Роти

калорийность
высокая
количество порций
16
время приготовления
1 ч.

ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 150 г, мука из цельного зерна – 160 г, масло растительное – 1 ст. л., вода – 180 мл, масло топленое – 90 г, семена кориандра – 1 ч. л., куркума молотая – 0,5 ч. л., зира – 2 ч. л., соль – 1 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Муку смешайте с кориандром и куркумой, просейте в миску горкой. Сделайте в середине горки углубление, всыпьте в него соль и зиру, влейте растительное масло и воду, замесите мягкое тесто. Переложите тесто на стол, посыпанный мукой, и вымешивайте 10 мин. Заверните тесто в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30 мин.

2. Разделите тесто на 16 частей, раскатайте в лепешки диаметром 16 см. Сковороду нагрейте, положите на нее чайную ложку топленого масла.

3. Положите на сковороду лепешку и выпекайте ее в течение 1 мин., пока лепешка слегка не поднимется и на ней не появятся пузыри. Лепешку переверните и выпекайте с другой стороны. Так же испеките остальные лепешки.



ВАРИАЦИИ:

Сырная лепешка

Мука – 400 г, сухое молоко – 50 г, сахар – 0,5 ст. л., разрыхлитель – 1 ч. л., масло – 50 г, сыр тертый – 100 г, соль. Смешать муку с сухим молоком, сахаром, разрыхлителем и солью. Положить нарезанное кубиками масло и порубить до мелкой крошки. Добавить тертый сыр, перемешать. Понемногу вливая воду, замесить однородное тесто. Размять руками в лепешку толщиной 2 см и выпекать в духовке до золотистого цвета.

Ламаджо

Баранина – 1 кг, луковица – 2 шт., помидор – 2 шт., перец стручковый – 1 шт., зелень – 200 г, чеснок – 4 зубчика, соль, черный перец, лепешки роти – 10 шт.

Мякоть баранины пропустить через мясорубку, добавить нарезанные лук, помидоры, зелень, толченый чеснок, черный перец, мелко нарезанный стручковый перец и соль. Тщательно перемешать. На невыпеченные лепешки разложить тонким слоем фарш и выпекать в разогретой до 200° духовке.



калорийность
высокая
количество порций
8
время приготовления
55 мин.

Медовые пирожные

ЧТО НУЖНО:

Мед – 300 г, яйцо – 4 шт., пшеничная мука – 500 г, сахар – 1 стакан, молоко – 1 стакан, сливочное масло – 1 ч. л., сода – 1 ч. л., измельченные грецкие орехи – 50 г, молотая корица и гвоздика по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сахар растереть с яйцами и растопленным медом до получе-

ния однородной массы, оставив 2 ст. л. меда для смазывания коржа. Добавить молотую корицу, гвоздику, разведенную в молоке соду, просеянную муку и хорошо вымесить негустое тесто.

2. Форму для выпечки смазать сливочным маслом, посыпать мукой и вылить в нее тесто.

3. Выпекать в разогретой до 190° духовке 40 мин. Из духовки вы-

нуть форму и наметить ножом границы порционных кусков. Смазать поверхность коржа растопленным медом и в центр каждого кусочка положить измельченные орехи.

4. Противень поставить в духовку на 5 мин., чтобы орехи приклеились к поверхности коржа. Вынуть из духовки, дать медовику остыть, затем нарезать на порции.



калорийность
высокая
количество порций
8
время приготовления
1 ч.

Пирог «Сладкая карамель»

ЧТО НУЖНО:

Для теста: мука – 1,5 стакана, сахар – 3 ст. л., сливочное масло – 100 г, желток – 1 шт., соль. Для начинки: сахар – 1 стакан, лимонный сок – 1 ч. л., сливки – 150 мл, сливочное масло – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., ядра грецких орехов (или дробленый миндаль) – 1,5 стакана, ванилин, плитка сливочного шоколада.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Масло нарубить с мукой в крошку, добавить сахар, соль, взбитый желток, вымесить тесто и охладить. Раскатать тесто в пласт и выложить в смазанную маслом форму, сформовав бортики. Проколоть в нескольких местах вилкой.

2. Выстелить тесто фольгой и наполнить сухим горохом. Выпекать 15 мин., затем снять фольгу и про-

должать печь до золотистого цвета.

3. Сахар с лимонным соком нагревать на медленном огне, пока сахар будет карамелизоваться. Постепенно добавлять сливки и сливочное масло. Остудить и ввести яйцо, взбитое с ванилином. Размешать.

4. Орехи выложить на корж. Залить карамелью и выпекать до готовности. Украсить шоколадом.



калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
50 мин.

Торт ореховый

ЧТО НУЖНО:

Для теста: мед – 300 г, грецкие орехи – 200 г, манная крупа – 10 ст. л., яйцо – 8 шт. **Для крема:** мед – 1 ст. л., сливочное масло – 80 г, молоко – 1 стакан, яичные желтки – 2 шт., крахмал – 1 ст. л., ванилин.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Разотрите мед с яичными желтками. Добавь-

те половину измельченных орехов и взбейте. В процессе добавляйте небольшими порциями манную крупу, перемешанную с оставшимися орехами.

2. Отдельно взбейте белки и введите их в тесто. Вылейте массу в форму для торта. Выпекайте в разогретой до 200° духовке 20-25 мин. Остывший корж разрежьте вдоль на три части.

3. Желтки разотрите с ванилином, добавьте молоко, крахмал, взбейте и варите смесь на водяной бане, постоянно помешивая, до загустения. Смешайте сливочное масло с медом и добавьте смесь в крем. Взбейте.

4. Прослоите коржи кремом. Оставшийся крем залейте в форму, в которой собираете торт. Украсьте шоколадной глазурью и охладите.

калорийность
высокая
количество порций
10
время приготовления
1 ч. 20 мин.



Торт сливочный

ЧТО НУЖНО:

Печенье – 300 г, сахар – 1 стакан, сливочное масло – 100 г, сливочный сыр – 200 г, сметана – 400 г, яйцо – 3 шт., вишневый ликер – 1 ст. л., вишня – 6-7 шт., крахмал – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Печенье пропустить через мясорубку, перемешать с сахаром. Пере-

тереть смесь со сливочным маслом. Выложить 3/4 массы на дно формы и сделать корж-основу.

2. Взбить сметану с яйцами, добавить сахар и сливочный сыр. В конце положить вишневый ликер и вишню без косточек. Вылить половину массы в форму.

3. Выложить корж меньшего диаметра из оставшейся смеси печенья и масла, и вновь сливоч-

ную массу. Поставить в духовку, разогретую до 180°. Через час духовку выключить, но торт не вынимать.

4. Для заливки перемешать сахар и крахмал, добавить воду, поставить на слабый огонь и, постоянно помешивая, варить до загустения. В конце варки добавить красный пищевой краситель. Остудить и вылить на остывший торт.



калорийность
высокая
количество порций
8
время приготовления
45 мин.

Торт «Веселая зебра»

ЧТО НУЖНО:

Для теста: мука пшеничная – 1 стакан, сахар – 1,5 стакана, яйцо – 6 шт., сода – 1 ч. л., уксус (9%) – 0,5 ч. л., какао-порошок – 2 ст. л., сметана – 200 г. **Для крема:** сметана – 1 стакан, сливки – 2 стакана, сахар – 2 ст. л., быстрорастворимый желатин – 6 г, какао-порошок – 1 ч. л., ванилин, шоколад – 100 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйца взбить со стаканом сахара, добавить гашеную соду, всыпать муку и перемешать. Поделить тесто на 2 части. Одну вылить на противень и выпекать при 200°. Во вторую часть добавить какао-порошок и также выпекать. Разрезать оба коржа вдоль пополам.
2. Желатин залить холодной водой на 3 мин.

Полстакана подогретых сливок смешать с желатином, слив из него воду. Оставшиеся сливки, сметану, какао и ванилин взбить и влить туда тонкой струйкой массу с растворенным желатином.

3. Хорошо взбить и прослоить этим кремом коржи, чередуя темные и светлые.

4. Шоколад растопить и распределить по тарту.



калорийность
высокая
количество порций
8
время приготовления
45 мин.

Слоеное суфле

ЧТО НУЖНО:

Для коржа: яйцо – 3 шт., сахар – 1 стакан, мука – 1 стакан, какао-порошок – 2 ч. л. **Для суфле:** желатин быстрорастворимый – 2 пачки, сливки – 400 мл, клубника – 300 г, сахар – 80 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйца и сахар взбить миксером до пышной массы, добавить муку и

снова взбить. Выпекать в духовке на обычном противне при температуре 180°. Шоколадный корж приготовить таким же образом, но с добавлением какао-порошка.

2. Развести желатин в 100 мл горячей воды и процедить, когда он растворится. Взбить сливки с сахаром, а затем осторожно, тонкой струйкой, не прекращая взбивать, влить желатин.

3. Полученную однородную массу аккуратно выложить на корж. Клубничное суфле приготовить аналогично, с добавлением в желе клубничного пюре либо пищевого красителя.

4. Сделать многослойный торт и поставить в холодильник на 4 ч. Нарезать остывший торт на пирожные и украсить шоколадом, фруктами или кокосовой стружкой.



калорийность
высокая
количество порций
12
время приготовления
55 мин.

Сдобные булочки с маком

ЧТО НУЖНО:

Дрожжи сухие – 1 пакет,
мука – 1 кг, соль – 1 ч. л.,
сахар – 250 г, масло
сливочное – 150 г, яйцо –
2 шт., молоко – 500 мл,
мак – 100 г, мед – 6 ст. л.,
ванилин – щепотка.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Молоко вскипятить и остудить до температуры 40°, размешать с дрожжами, добавить ще-

потку сахара и оставить на полчаса.

2. Яйца взбить с маслом (100 г). Просеянную муку перемешать с сахаром и солью. В муку аккуратно влить молоко и яично-масляную смесь. Добавить ванилин.

3. Замесить тесто, пока оно не станет мягким и эластичным, поставить в теплое место на 1,5 ч.

4. Залить мак кипятком. Растопить 50 г масла,

перемешать с маком и медом. Довести до кипения на медленном огне, варить несколько минут. Тесто раскатать в форме прямоугольника. Выложить на него подготовленную начинку и аккуратно скатать в рулет. Нарезать на ломтики шириной 3-4 см, смазать маслом или взбитым желтком и выпекать в духовом шкафу 20 мин. при температуре 220°.



калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
45 мин.

Кофейно-молочное желе

ЧТО НУЖНО:

Кофе молотый – 2 ст. л.,
вода – 1 стакан, молоко
– 1 стакан, сахар –
3 ст. л., желатин – 20 г,
ванилин по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Желатин замочить в холодной кипяченой воде до набухания. Затем лишнюю воду слейте, желатин распустите на водяной бане.

2. Для молочного желе молоко соедините с половиной указанного количества сахара, доведите смесь до кипения, добавив ванилин. Охладите, введите половину подготовленного желатина, охладите смесь до комнатной температуры.

3. Для кофейного желе сварите кофе, процедите его, добавьте оставшийся сахар и желатин. Охладите.

4. В формочки налейте слой молочного желе, охладите до застывания, затем слой кофейного желе, охладите. Сделайте несколько слоев молочного и кофейного желе.

Перед подачей формочки на несколько секунд опустите в горячую воду, затем, перевернув, выложите желе на блюдо. Оформите цедрой лимона.



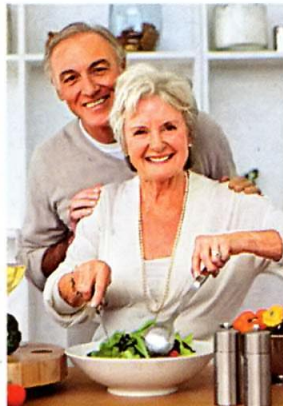
Илья НИКИТИН,
врач-диетолог

устранению. Не исключено также, что и сахар, и мука брались не сами по себе, а в содружестве с чаем (соседство, согласитесь, более чем уместное), а черный чай действительно портит цвет лица, делая его мучнисто-бледным. Не исключен, наконец, и психотерапевтический эффект (он же – эффект плацебо) – но для его реализации требуется беззаветная вера в слова личного диетолога.

✉ *Нужно ли составлять меню взрослым здоровым людям? И если да, то с чего начать?*

Михаил Русаков,
г. Тверь

Разумеется, делать это весьма желательно. Начать нужно с расчета суточного калоража сообразно с энергозатратами организма. В среднем, при пассивном образе жизни, требуется 2600-2800 ккал, при гиперактивном – около 3700-4200 ккал. Далее нужно поделить показатель на 3 части, из расчета 2:3:1 – это будет калораж по кратности приемов пищи – завтрак, обед и ужин соответственно. Затем следует подобрать правильное соотношение питательных веществ. Норма: 20% – белки, 30% – жиры, 50% – углеводы. Теперь выбор продуктов. В



норме 50% составляют зерновые, 30% – овощи и другие продукты растительного происхождения, 15% – продукты животного происхождения и 5% – прочее.

Исходя из этих показателей, можно формировать меню с конкретными блюдами, помня о принципах разнообразия пищи и руководствуясь личными вкусовыми пристрастиями.

✉ *Мне на работе рассказали о средстве, избавляющем от излишков холестерина: на ночь замочить 2 ст. л. промытой гречневой крупы в кефире, а утром съесть. И так – каждый день. На вкус это средство – гадость! Но, может; лекарство и не может быть вкусным, главное, чтобы помогло? Что вы скажете?*

Римма Викторовна,
г. Рязань

Гречка, если ее замочить или приготовить на пару, действительно способствует снижению излишков холестерина. И кефир, выпитый на ночь, – тоже. А еще – оливковое или льняное масло, рыбий жир, свежие овощи (помидоры, перцы), почти все фрукты, некоторые пряности (паприка, карри, шафран). Только непонятно, зачем делать заведомо невкусную смесь, – никакого приращения антихолестеринового эффекта от этого не происходит. А вообще, чтоб не бороться с излишками, лучше сразу пресечь поступление холестерина в организм, изъев из рациона все тугоплавкие жиры (сливочное масло, животный жир, мясные бульоны, сыр, все жареное и копченое). И не нагружать себя ни обильной едой, ни алкоголем – ибо холестерин не только поступает извне, но и производится в печени. И вести здоровый образ жизни – тогда и не придется с утра употреблять всякую «гадость».



✉ *Недавно соседка сказала, что сын стал приверженцем здорового образа жизни и сторонником флекситарианства, говорит – это лучшая система питания. Что это такое и как вы относитесь к этой системе?*

Варвара,
г. Новокузнецк

Флекситарианство зародилось в начале 1990-х, изначально – как переходная диета на пути к вегетарианству. Само же слово образовано от латинских «флексио» – (гибкий, подвижный) и «вегетариан» – растительный. Суть флекситарианства – в преобладании растительной пищи, сознательном отказе от мяса, с позволением, однако, его упо-

треблять в тех случаях, когда нет иного выхода или при медицинской необходимости (истощение организма, беременность и т.д.). В отличие от вегетарианства и его экстремистского проявления – веганства, при которых отказ от животной пищи носит еще и идейный характер, флекситарианцы не строят особой философии питания, просто выбирают пищу, на их взгляд, оптимально подходящую организму, без какого бы то ни было насилия над собой. С медицинской точки зрения флекситарианство, позволяющее насытить организм полноценным запасом питательных веществ, гораздо лучше вегетарианства. Но не более того.

Кисель ВИТАМИННЫЙ ИЗ ЯБЛОК

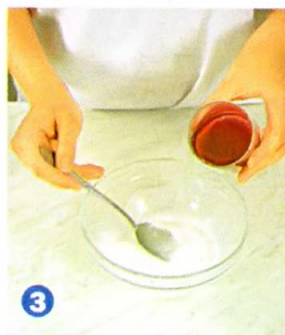
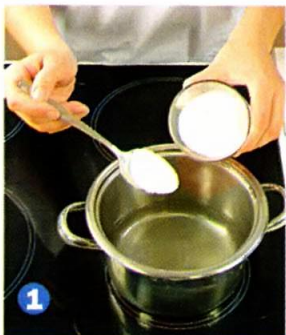
ЧТО НУЖНО:

Яблоко – 3 шт., крахмал – 3 ст. л., сироп малиновый – 0,5 стакана, сахар – 5 ст. л., вода – 400 мл, сок гранатовый по вкусу, листики мяты.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Крахмал разведите в 300 мл холодной воды, добавьте сироп. Оставшуюся воду вскипятите с сахаром.
2. Очищенные от кожуры и сердцевин яблоки натрите на терке и сбрызните лимонным соком. Разведенный крахмал влейте в кипящий сироп, доведите до кипения и снимите с огня.
3. В горячий кисель положите тертые яблоки, перемешайте, разлейте в смоченные холодной водой вазочки, добавьте гранатовый сок и подавайте, украсив листиками мяты.

калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
30 мин.



Смузи из тыквы с корицей

ЧТО НУЖНО:

Тыква – 1 шт., корица молотая – 0,5 ч. л., лимон – 3 шт., грейпфрут – 1 шт., мед жидкий по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мякоть тыквы нарежьте кусочками. Варите 10 мин., воду слейте.
2. Тыкву измельчите в блендере, всыпьте молотую корицу.
3. Из лимонов и грейпфрута отожмите сок, полейте им тыквенное пюре. Добавьте мед по вкусу.
4. Еще раз взбейте, разлейте по стаканам.

калорийность
низкая
количество порций
5
время приготовления
30 мин.



Коктейль апельсиновый

ЧТО НУЖНО:

Апельсин – 1 шт., яичный желток – 2 шт., сахар – 4 ст. л., сок апельсиновый – 100 мл, сливки – 400 мл, вишня – 4 шт., зелень мяты по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яичные желтки разотрите с сахаром.
2. Добавьте апельсиновый сок, взбейте миксером.
3. Разлейте сок в бокалы и добавьте сливки.
4. Оформите коктейль апельсином, вишней и листиками мяты.

калорийность
низкая
количество порций
2
время приготовления
20 мин.



«Спотыкач»

ЧТО НУЖНО:

Замороженная вишня – 500 г, чернослив без косточек – 15 шт., сахар – 300 г, водка – 1 л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Вишню засыпать сахаром, оставить на ночь в прохладном месте.
2. Разогреть до полного растворения сахара и добавить чернослив.
3. Залить водкой и поставить в прохладное место в закрытой посуде настаиваться.
4. Процедить через 2 недели.

калорийность высокая
количество порций 10
время приготовления 30 мин.

«Тропики»

ЧТО НУЖНО:

Водка – 40 мл, ром темный – 20 мл, апельсиновый сок свежий – 40 мл, цедра 1 апельсина, лед.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В шейкер, на треть заполненный колотым льдом, добавить водку, ром и сок.
2. Несколько раз встряхнуть, прикладывая усилия.
3. Перелить в бокалы содержимое шейкера.
4. Украсить твистом из апельсиновой цедры и вишней.

калорийность высокая
количество порций 2
время приготовления 30 мин.

Вермут по-неаполитански

ЧТО НУЖНО:

Кориандр – 40 г, апельсиновые корки – 10 г, хинная корка – 40 г, корень горечавки – 2 г, корица – 5 г, гвоздика – 2 г, мускатный орех – 2 г, водка – 500 мл, вино – 500 мл.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Пряности измельчите, залейте водкой и настаивайте 16 дней. Ежедневно взбалтывайте.
2. Процедите и залейте на 10 дней вином.
3. Приготовьте вермут из расчета 40 мл на 10 л вина.

калорийность средняя
количество порций 50
время приготовления 15 мин.

Зеленый чай с имбирем

ЧТО НУЖНО:

Корень имбиря – 3 см, зеленый чай – 1 ч. л., мед – 3 ч. л., кардамон – 2 стручка, лимон – 1/2 шт., корица, гвоздика, мята.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Заварить зеленый чай и процедить. Добавить кардамон, мелко нарубленный имбирь, корицу и гвоздику. Довести до кипения и варить 20 мин.
2. Добавить мед, лимон и подержать на небольшом огне еще 5 мин.
3. Снять чай с огня, добавить мяту и настоять.

калорийность высокая
количество порций 2
время приготовления 30 мин.

Сладкая женщина

Картина швейцарского художника Жана Этьена Лиотара «Шоколадница» находится в Дрезденской галерее, однако, благодаря многочисленным ее воспроизведениям на пачках и коробках с шоколадом, в интерьерах кафе и журналах для семейного чтения, этот небольшой лист пергамента с рисунком пастелью является одной из самых узнаваемых картин в мире.

Помимо художественного совершенства, эта работа примечательна еще двумя интересными моментами. Во-первых, романтической историей, сопровождавшей ее создание, а во-вторых, тем, что это практически первое живописное свидетельство о столь распространенном ныне шоколаде.

Собственно, в начале XVIII века это был напиток, сваренный из тертых какао-бобов, привезенных из Америки. Чашка шоколада стоила баснословных денег, а вкус напитка был, по отзывам современников, ужасающим, поскольку ни сахар, ни молоко тогда в него не добавлялись (что по-



зволило папе римскому исключить шоколад из реестра запрещенных в пост продуктов – дескать, не может этакая «дрянь» вызывать удовольствие!). В общем, шоколад был лакомством для богатеньких

снотов и эстетов, не знающих, куда потратить миллионы.

Центром шоколадной моды, как, впрочем, и всей тогдашней Европы, была блистательная Вена. А самым аристократичным занятием

Горячий шоколад

Возьмите 50 г черного шоколада (содержание какао – не менее 50%), 250 мл молока, сахар, ванилин и корица – по вкусу.

Шоколад поломайте на мелкие кусочки, залейте 2 ст. л. молока и поставьте в микроволновку. Прогревайте до полного растапливания шоколада. После этого перелейте его в шейкер для коктейлей или емкость миксера и взбейте. Добавьте горячее молоко, ванилин, сахар и корицу и еще раз взбейте. Разлейте по чашкам и подавайте с холодной водой – как и на знаменитой картине Лиотара.



венцев, помимо музицирования, – посещение кофейен и попивание шоколада. Неудивительно, что в этих кофейнях даже официантки были из аристократического сословия!

В дождливый осенний день 1745 года один из самых именитых князей империи, фон Дитрихштайн, заказав в одной из таких кофейен чашечку шоколада, был настолько поражен красотой девушки, принесшей ему напиток, что моментально влюбился и... сделал предложе-

ние. На его счастье, Карлотта фон Бельтауф оказалась дочерью бедного аристократа Мельхиора Бельтауфа, так что мезальянс не случилось. На память об обстоятельствах знакомства был заказан портрет, где будущая княгиня изображена в костюме официантки – с чашечкой шоколада, выполненной, кстати, из знаменитого мейсенского фарфора.

Привнесите и вы в свою жизнь немного романтики с чашечкой шоколада.

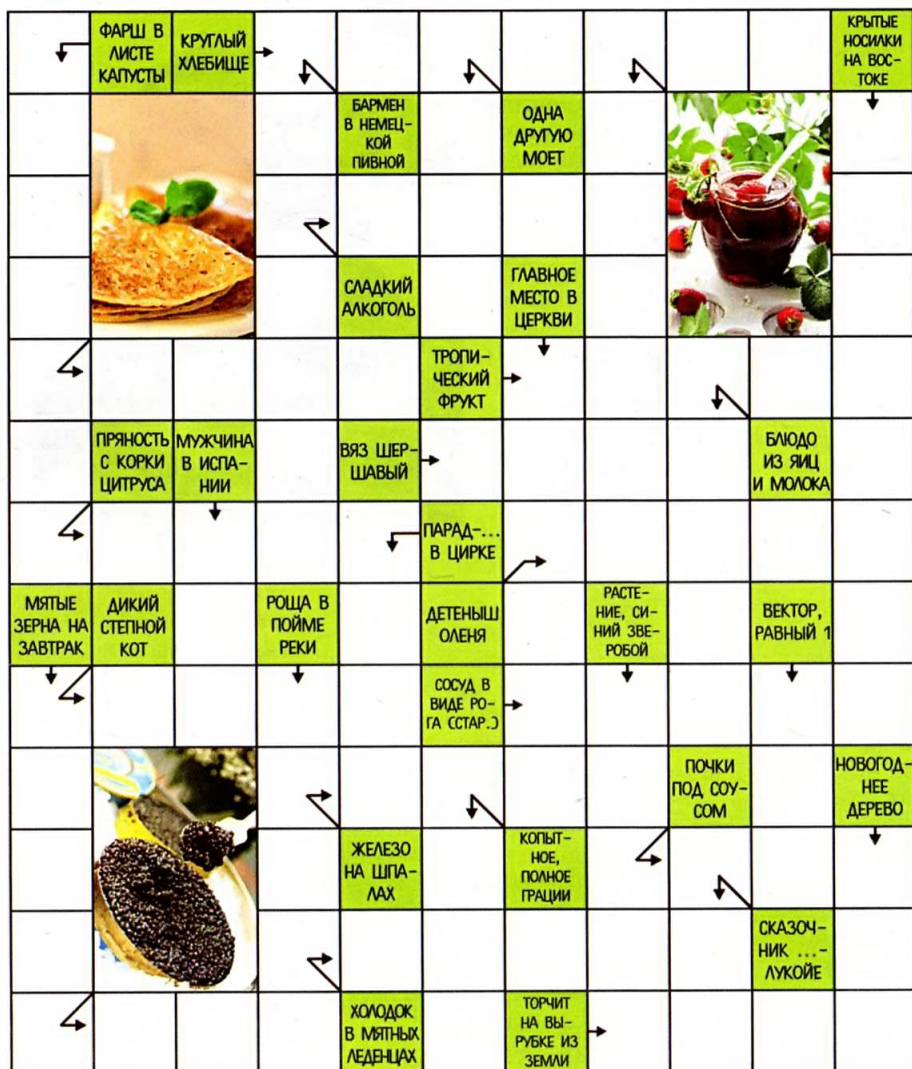
КСТАТИ:

Картина Жана Этьена Лиотара «Шоколадница» (или «Прекрасная шоколадница», что больше соответствует романтической истории создания пастели) является не только известнейшим произведением искусства, но и одной из старейших торговых марок в мире. С 1862 года американская компания «Шоколад Бейкера» успешно продает и рекламирует свою продукцию, используя образ прекрасной Карлотты с чашечкой шоколада.

Дорогие друзья!

Кулинария – неиссякаемый источник вдохновения не только для гурманов, но и для художников, поэтов, режиссеров, композиторов... Вам хотелось бы подробнее узнать о «вкусных» шедеврах гениальных мастеров? Мы рады полу-

чить письма с вашими вопросами по адресу: 198099, г. Санкт-Петербург, а/я 6, «Школа кулинара» и рассказать не только об интересующих вас произведениях искусства, посвященных какому-либо блюду, но и о том, как приготовить это кушанье.



Мы рады ответить на ваши вопросы по телефону
горячей линии: (812) 786-27-50 (с 10.00 до 19.00 по московскому времени).

© «ШКОЛА КУЛИНАРА» №3 (105)
Выходит 2 раза в месяц с января 2009 года.
Газета зарегистрирована Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор). Регистрационный номер
ПИ № ФС77-46042 от 05.08.2011 г.
Учредитель и издатель —
ООО «Издательский дом «Вкусный мир».

Главный редактор Елена Никитина, зам. главного редактора Анна Лаур,
редакция: Елена Мосолова, Ирина Карапетян. Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург,
Промышленная ул., 42. Адрес для писем: 198099, Санкт-Петербург, а/я 6, журнал «Школа кулинара».
E-mail: food@p-c.ru. Рекламный отдел: E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения: e-mail: commerce@p-c.ru.
Отпечатано в типографии ООО «Типография ТМ-Принт», 188640, Ленобласть, г. Всеволожск,
Всеволожский пр., 122. Подписано к печати 21.01.2013. Время подписания номера: по графику 23.00;
фактически 23.00. Выход в свет 4 февраля. Установочный тираж 200 000 экз. Заказ № 1225.
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем
осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Юридическую поддержку
издания осуществляет адвокатский кабинет «ИАЛЕХ». В номере использованы фотоматериалы агентств «АРКАИМ»,
«Русский фотобанк», «Библиотека изображений», «Гори», Д. Курбатова. Все права защищены.

Мусс из семги «Нежность»

ЧТО НУЖНО:

Масло сливочное — 50 г, лимон — 10 г, огурец — 1 шт., шампиньоны консервированные — 100 г, желатин — 5 г, желатин для рыбного желе — 5 г, сливки (33%) — 50 мл, филе слабосоленой семги — 300 г, бульон рыбный прозрачный — 200 мл.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для мусса замочите желатин в воде. Часть

семги измельчите, добавьте сливки, растворенный желатин и взбейте.

2. Для рыбного желе желатин замочите. Бульон доведите до кипения, введите желатин, дайте ему раствориться и нагрейте.

3. Оставшееся филе семги нарежьте тонкими ломтиками. На дно формочек налейте тонким слоем рыбное желе, дайте застыть. Вдоль бор-

тиков формочек уложите ломтики семги, огурца и шампиньонов. Наполните формочки муссом и дайте застыть.



ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

Картофельные сэндвичи с сальсой 5
Салат зеленый с ветчиной 6
Бутерброды «Зеленые» 7
Салат «Шерги» с апельсинами 8
Миндальный салат 9
Салат «Нисуаз» 11
Заливное с куриным филе 12
Рулетки из пармской ветчины 13
«Горожанка» 14
Горячие бутерброды «Черепашка» 16
Салат «Ничего себе» 17

Фаршированный окорок 33
Куриные трубочки 34
Лазанья с фаршем 35
Фаршированная форель 38
Маринованная семга гриль 39
«Пьяный сазан» 40
Пикантное филе 41

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Роти 45
Медовые пирожные 46
Пирог «Сладкая карамель» 47
Торт ореховый 48
Торт сливочный 49
Торт «Веселая зебра» 50
Слоеное суфле 51
Сдобные булочки с маком 52
Кофейно-молочное желе 53

СУПЫ

Шурпа 21
Грибной суп с манной крупой 22
Борщ с ушками 23
Бульон с орехами и лимоном 24
Суп-пюре из горбуши 25
Суп из мисо с тофу 26
Гороховый суп со свиной 27

НАПИТКИ

Кисель витаминный из яблок 56
Смузи из тыквы с корицей 57
Коктейль апельсиновый «Спотыкач» 58
Вермут по-неаполитански 58
«Тропики» 59
Зеленый чай с имбирем 59

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Спагетти болоньезе 31
Свиной эскалоп с оладьями 32



ОТВЕТ НА СКАНВОРД,
ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62



Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 18 февраля.