

КАЛИНИНГРАД
Теле

Меню

30

рецептов
в номере

14.01-20.01.13

ЗИМНИЙ ПИКНИК

ЦИТРУСОВЫЙ ДЕКОР

Печем лимонные вафли с маком

Марина
Девятова: :
Хожу пешком,
чтобы быть
в форме!

№ 02 (120) 2012 г.



Рекомендуемая цена 20.00 руб.

16+

В контакте

Поиск

39

люди сообщества игры музыка

помощь

выйти

Моя Страница

Мои Друзья

Мои Фотографии

Мои Видеозаписи

Мои Аудиозаписи

Мои Сообщения

Мои Группы

Мои Новости

Мои Закладки

Мои Настройки

Приложения

Документы

Напоминание

Сегодня день рождения Алены Кейль, Александра Любина.

Мечтаете об ярком отдыхе?

Группа

Нажмите, чтобы

Страница

Журнал "ТелеМеню". Смотри и смакуй!

изменить статус

Описание:

Аппетитные идеи, простые решения, самый вкусный результат!

Все рецепты проверены на наших кухнях, приготовлены и продегустированы нами лично!

А также: рецепты от шеф-поваров калининградских ресторанов и наших дорогих читателей, мастер-классы..

[Показать полностью..](#)

Веб-сайт:

<http://pressa-online.com/Issue.aspx?n=38536#1.телеменю>

Дата создания:

22 января 2012

Как сделать страницу эффективнее?

57 сообщений

Что у Вас нового?

Журнал "ТелеМеню". Смотри и смакуй!

Салат из арбуза с маслинами

Рецепт от кулинара «ТелеМеню», фуд-блогера Юлии Давидович

Потребуется: арбуз - 300 г, помидор - 1 шт., большая горсть маслин, салатные листья - 2 горсти, базилик - 3-4 веточки, оливковое масло - 2 ст. л., соль, свежемолотый черный перец.

Управление страницей

Изменить фотографию

Рекламирывать страницу

Статистика страницы

Упоминания сообщества

Вы подписаны на новости.

Рассказать друзьям

КАЛИНИНГРАД

ТелеМеню

30 рецептов в номере

14.01-20.01.13

ЗИМНИЙ ПИКНИК

ЦИТРУСОВЫЙ ДЕКОР

Печем лимонные вафли с маком

Марина Девятова: Хожу пешком, чтобы быть в форме!

16+

30 рецепта в этом номере журнала и еще 65 на нашей странице ВКонтакте!

А ТАКЖЕ:

Листайте все выпуски «ТелеМеню» на сайте www.ppressa-online.com

Читайте наш блог на www.klops.ru

Клопс

14 ОКТЯБРЯ

ОТКРЫТО И ГЛАСНО

Новости — ТелеМеню

Шоколадная неделя с журналом "ТелеМеню": пирошки... из аэра

12.07.10.45

Издание: Клопс.Ру | Текст: Ольга Семикова

Вы не слышали, как и аэра, прекрасно гармонирует друг с другом, особенно в составе невероятно ароматных пирошек.

Вы когда-нибудь пробовали испечь пирошки на основе пива? Шоколадная неделя — самое время попробовать. У нашего кулинара фуд-блогера Юлии Давидович получилось на ура. Попробуйте и вы! Главное — не поддаваться соблазнам и не выпить пиво, закусив его шоколадом, до того момента, как вы приступите к тесту для пирошек. Утас, поехали..

Беречь на пиве

Потребуется: пиво — 1 чашка, сахар — 3/4 чашки, соль — 1/8 ч. л., несоленое сливочное масло комнатной температуры, нарезанные кубиками — 6 ст. л., черный шоколад кусочками — 225 г, белый шоколад кусочками — 3/4 чашки, крупные яйца комнатной температуры — 4 шт., мелкий сахар — 1 чашка, темное пиво комнатной температуры — 1 1/4 чашки.

Разогреть духовку до 180 °C. В миске смешать венчиком пиво, сахар порошок и соль.

Compliment

Новые объявления

Работа

Авто

Недвижимость

Требуется

разработать сайты IT

Цена: по итогам собеседования руб.

Требуется

Администратор торгового зала

Требуется

Найдено страниц: 1 23

Сауна. Гостиница "Анна" 4*

Красивый отдых, красивая жизнь.

Адрес и телефон: sauna.anna@kaliningrad.ru

Кулинария. Рецепты.

Кулинария из разных регионов мира. Рецепты с фотографиями.

domestically.ru

Гостиница «4 комнаты» Новосибирск

Сауна в самом центре, бассейн, турецкая и финская парная, караоке, ул. Б. от 500р.

Адрес и телефон: four-rooms.ru

14 ОКТЯБРЯ

ОТКРЫТО И ГЛАСНО

РЕКЛАМА

Смотри и смакуй!

16+

Содержание

РЕЦЕПТ РЕДАКТОРА	стр. 4
АКТУАЛЬНО	стр. 5
СЕКРЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА	стр. 6
МЕНЮ/ЗАВТРАКИ	стр. 7



МЕНЮ/ОБЕДЫ	стр. 8
МЕНЮ/УЖИНЫ	стр. 9
МЕНЮ/ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ	стр. 10
МЕНЮ ВЫХОДНОГО ДНЯ	стр. 11
АЗБУКА ВКУСА	стр. 12



ТЕЛЕТОП	стр. 13
ТВ-ПРОГРАММА	стр. 14-41
ТЕЛЕКУХНЯ/СЕРИАЛЫ	стр. 42
ГОРОСКОП	стр. 43
СКАНВОРД	стр. 44
МАСТЕР-КЛАСС	стр. 45
ОБРАЗ ЖИЗНИ	стр. 46-47
ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА	стр. 48-49
ТЕХОСМОТР	стр. 50
ГОРОСКОП-2013	стр. 51
ЗВЕЗДА В ГОСТЯХ	стр. 52-53



НА ЗАКУСКУ	стр. 54
------------------	---------



Поднос-магнит

Необычный кухонный аксессуар – поднос, с которого никогда не упадет посуда – разработка корейского дизайнера. Секрет в том, что внутри подноса и на дне посуды закреплены магниты. Когда поднос поднимается, внутри посредством сдвигания

ручек активизируется магнитное напряжение, которое притягивает посуду к поверхности. Тарелки и чашки остаются закрепленными даже под углом наклона в 20 градусов. Когда поднос опускается на стол, магнитное притяжение исчезает, и чашки с тарелками можно снять с подноса.

Энн Хэтэуэй похудела на 11 кг

На такой подвиг голливудская звезда решилась ради роли в мюзикле «Отверженные» по роману Виктора Гюго. Лишним весом актриса никогда не страдала, но по сюжету она должна была стать очень худой падшей женщиной XIX века. Избавиться от 11 кг Энн помогла овсяная диета – она ела только сухие хлопья два раза в день.



«Причуды королевского стола»

Так называется выставка в историко-художественном музее, посвященная удивительному лакомству марципану. Как известно, эта сладость была кулинарным брендом Кенигсберга, а в России его поставляли к императорскому двору. Выставка будет работать до конца января и расскажет о способах изготовления марципана, истории и тех местах в Европе, которые, независимо друг от друга, считают его родиной. В экспозиции – необычные кулинарные рецепты, которые использовались для изысканного и причудливого королевского стола.

Учредитель – ООО «ТБК»
Издатель – ООО «Стартап»
Адрес издателя и редакции:
236040, г. Калининград, ул. Рокоссовского, 16/18
e-mail: telemenu@westpress.ru. Тел. 53-23-99
Редактор – Ольга Владимировна Синавская
Дизайнеры: Константин Коптяков, Максим Петров

Журнал зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Калининградской области 22 октября 2010 года, Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 39-00093 (16+)

Время подписания журнала в печать – пятница, 4 января, 15.00
Отпечатано в типографиях:
ООО «Западная медиагруппа», 236034, ул. Емельянова, 230 б
ООО «Промышленная типография «Бизнес-Контакт», г. Калининград, ул. Нахимова, 17, к. 1, тел. 95-75-70

Периодичность выхода – еженедельно
Тираж – 4071 экз.
Цена свободная

Цитирование либо иное воспроизведение материалов, опубликованных в издании, возможно только с письменного согласия редакции журнала

КАЛИНИНГРАД
ТелеМеню

«Телемению. Калининград». Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях. Программа передач (кроме местных каналов) в номер предоставлена ЗАО «Сервис-ТВ»



Фото Елены Мухомовой

Обед в конверте



Редактор журнала Ольга Синявская готовит для вас вкусные, интересные и актуальные блюда

Рецепт мы позаимствовали у повара-телезвезды Джейми Оливера. Приготовили и взяли с собой на зимний пикник.

Мегапопулярный Оливер славится идеями простых обедов, на приготовление которых уйдет не больше получаса. Этот рецепт из книги «Счастливые дни с голым поваром» именно таков. Джейми – любитель складывать конвертики из фольги и запечь в них всякую всячину. Такими, как он их, шутя, называет, «свободно

конвертируемыми» обедами он баловал свою супругу Джулс, пока она еще только постигала азы кулинарного искусства. Он складывал все в конверт, запечатывал его и, уходя на работу, приклеивал стикер, например «20 минут при 200 °С». Ей оставалось только отправить это чудо в духовку и наслаждаться.

Мы вдохновились идеей Джей-

ми и решили воспользоваться ею в подготовке меню для зимней поездки на природу или пикника. Просто, быстро, не нужно мучиться с лишней посудой и фантазировать можно сколько угодно. Складывайте в конверты по вкусу мясо, рыбу, овощи, экспериментируйте с травами и специями. Вот вам, кстати, и элементарная замена летнему шашлыку.



Курица, запеченная в фольге с грибами, чесноком и тимьяном

Потребуется: куриная грудка – 2 шт., грибы – 200 г, сливочное масло – 3 небольших кусочка, красное или белое вино – 1 стакан, тимьян – несколько веточек, чеснок – 2-3 зубчика, соль, перец.

1. Сделать в филе несколько неглубоких надрезов и замариновать в вине на 20-30 минут. После чего слегка отжать лишнюю влагу.
2. Грибы и чеснок мелко нарезать.
3. Два больших куска фольги положить один на другой, три края завернуть, четвертый оставить открытым.
4. Сложить в получившийся конверт куриные грудки, грибы, чеснок, сливочное масло и тимьян, посолить и поперчить. Завернуть конверт.
5. Запекать в разогретой до 200-220 °С духовке в течение 30-40 минут.

Формула идеального глинтвейна

Этот напиток – отличный спутник зимних прогулок и домашних посиделок. Учтем все тонкости, чтобы он получился по-настоящему вкусным и согревающим.

Температура

Специи нужно прокипятить отдельно в турке в течение 1 минуты. В это время в кастрюле подогрейте вино, добавьте содержимое турки, сахар, мед и другие добавки. Следите, чтобы вино ни в коем случае не закипело – подогревайте его максимум до температуры 70°C. С поверхности должна исчезнуть белая пена.

Специи

Лучше всего использовать неизмельченные. Молотые приправы растворяются в вине и делают напиток мутным. Отличная компания для глинтвейна: гвоздика, цитрусовая цедра, корица в палочках, лавровый лист (кладите его, когда напиток уже почти готов), душистый перец (небольшое количество), бадьян, шафран, анис, кардамон, кориандр, барбарис, мускатный орех, душистые травы (зверобой, мелисса, иван-чай).

Вино

В классическом варианте напитка, как правило, используют сухие, не очень крепкие вина. Если же вы решили использовать полусухое, следите за тем, чтобы вкус напитка не получился приторным, ведь по рецепту может потребоваться добавление сахара или меда. Полусладкие вина могут дать кисло-сладкий привкус.

Фрукты и подсластители

В глинтвейн можно добавить сезонные либо экзотические фрукты и ягоды. Отлично подойдут яблоки, сливы, персики, цитрусовые, ананасы, бананы, киви. Приятный привкус напитку придадут орехи – грецкие, миндаль или фундук.

В качестве подсластителя для глинтвейна обычно используют сахар (особенно вкусно с ванильным или тростниковым) и мед. По желанию для аромата можно добавить капельку крепкого напитка – рома, ликера, коньяка. Главное – не переборщить, чтобы не перебить вкус вина.

Бокал

Подавать глинтвейн лучше в прозрачных высоких бокалах из толстого стекла с узким горлышком. Так напиток будет медленнее остывать, и вы сможете оценить его цвет. Если собираетесь перелить глинтвейн в термос, уберите из него цитрусовую цедру, иначе может появиться горьковатый привкус.



Для большой компании

Мы выбрали для вас блюда от калининградских шеф-поваров, которые вкусно съесть на свежем воздухе в любое время года.



— Это традиционное немецкое блюдо, сытное и вкусное, — говорит Сергей. — Рульку советую приобретать фермерскую.

Свиная рулька

«Айсбайн» от шеф-повара английского паба «Британника» Сергея Чадина

Потребуется: свиная рулька – 1-1,3 кг, лук — 4 шт., чеснок – 1/2 головки, морковь – 2 шт., лук-порей, корень сельдерея, корень хрена, стебли петрушки и укропа, розмарин, портвейн – 1 бутылка, сушеные орегано, базилик, тимьян, черный душистый перец, гвоздика и лавровый лист, мед, квашеная капуста, маринованные огурцы, помидоры, красный лук и чеснок, клюква, оливковое масло, соль, черный молотый перец, зелень, листья салата.

Морковь, лук-порей и корень сельдерея нарезать крупно, репчатый лук — пополам, подрезав «ножки», но не очищая от шелухи, зубчики чеснока очистить. Разогреть сковороду и подпечь на ней овощи без масла до золотистого цвета.

В кастрюлю с толстым дном либо керамическую или чугунную форму переложить часть готовых овощей, сверху — промытую и зачищенную рульку, оставшиеся овощи. Залить портвейном, долить немного воды или бульона. Нарезать брусочками корень сельдерея и хрена, связать шпагатом в «букет» вместе с розмарином, стеблями петрушки и укропа, выложить в маринад. Оставить рульку в маринаде на ночь в холодильнике. Добавить специи, 2-3 ст. л. меда, посолить, поперчить, закрыть фольгой и запечь рульку в духовке при 180 °С около 2 часов. Маринад слить, рульку смазать смесью оливкового масла, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. горчицы, соли и перца и запечь до золотистой корочки при t 190 °С минут 7-8.

Натереть на терке головку лука, добавить щепотку сахара, немного растительного или оливкового масла, клюкву, посолить, перемешать и заправить этой смесью квашеную капусту.

Рульку подавать с капустой, соленьями, зеленью и домашним хреном.

Перечный стейк из говядины

от шеф-повара кафе-гриль «Грильяж» Александра Тимофеева

Потребуется: говяжья вырезка – 250 г, коньяк – 30 мл, белое вино – 30 мл, вишневый сок – 100 мл, оливковое масло, цуккини – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., перец, розмарин, тимьян, приправа для гриля, смесь перцев, лимон – 1 шт., клюква – 30 г, сливочное масло – 40 г, отварной картофель и сливки – для картофельного крема.

Мясо посыпать приправами, сбрызнуть лимонным соком, оливковым маслом, обвалять в смеси перцев и оставить мариноваться на 5 минут. Мелко нарезать цуккини и обжарить в оливковом масле примерно 3 минуты.

Репчатый лук мелко нарезать, немного обжарить вместе с цуккини, посолить, добавить щепотку приправы.

20 г сливочного масла растопить на сковороде, добавить тимьян и розмарин. Добавить клюкву и перемешать. Добавить белое вино и вишневый сок, выпаривать несколько минут. На другой сковороде растопить оставшееся масло и щепотку муки. Слегка обжарить муку в масле, постоянно помешивая. Влить на сковороду с мукой и маслом клюквенный соус, перемешать. Через минуту соус готов. Хорошенько разжечь мангал, уложить промаринованный стейк на решетку-гриль и жарить с каждой стороны по 4-5 минут. Столько же времени потребуется, если вы жарите стейк на гриль-сковороде. В этом случае можно также довести мясо до готовности в духовке в течение нескольких минут. В процессе жарки полить мясо коньяком. Для картофельного крема отварить картофель, слить воду, добавить сливки и взбить миксером. Наполнить кремом кондитерский мешок и выложить сверху на овощи.

Подавать стейк с овощами и картофельным кремом.



— Лучше всего готовить стейк на мангале, — советует Александр. — Но в домашних условиях отлично справится и сковорода-гриль.

Конфи из лука-шалота

Потребуется: лук-шалот – 1 кг, коричневый сахар – 2 ст. л., сливочное масло – 50 г, бальзамический уксус – 2 ст. л., мускатный орех – щепотка, свежий тимьян – 3-4 веточки (или 1/2 ч. л. сушеного), розовый перец для украшения, перец черный молотый, соль.

Лук нарезать кольцами или полукольцами. Тушить на медленном огне на сливочном масле 45 минут. В процессе посолить, поперчить, добавить сахар, мускатный орех и тимьян. Затем добавить уксус и готовить еще 5 минут. Подавать с хрустящим хлебом.

♦ 8 порций ♦ 1 час ♦ 158 ккал ♦



Фото: foto.millionmenu.ru

Яичница в «гнездах»

Потребуется: яйца – 4 шт., картофель – 6-8 шт., сметана – 1/2 ст., перец черный молотый, соль.

Картофель сварить, протереть горячим. Добавить сметану и взбить. Выложить пюре в виде четырех гнезд в смазанную маслом форму или на сковороду. В каждое углубление выпустить по яйцу. Посолить, поперчить и запечь до полной готовности яиц. Перед подачей можно оформить яйца в «гнездах» дольками помидора и зеленью.

♦ 4 порции ♦ 1 час 10 мин. ♦ 275 ккал ♦



Фото: Юлии Давидович

Лимонные вафли с маком

Потребуется: яйца – 2 шт., сливочное масло – 45 г, мак – 3 ст. л., лимон – 1 шт., разрыхлитель – 1 ч. л., сахар – 5 ст. л., жидкий йогурт – 300 г, цельнозерновая мука – 1 1/2 чашки, ржаная мука – 1/2 чашки.

Снять цедру с лимона и выжать сок. Растопить сливочное масло. Прокалить мак на сковороде. Венчиком взбить яйца с сахаром и йогуртом. Добавить остальные ингредиенты и оставить тесто на 30 минут.

Разогреть вафельницу и вылить 1/3 чашки теста на панель. Закрыть крышкой и запекать тесто до золотистого цвета. Готовые вафли выкладывать на решетку. При подаче можно посыпать сахарной пудрой.

♦ 4 порции ♦ 50 мин. ♦ 515 ккал. ♦



Фото: foto.millionmenu.ru

Печеные яблоки с орехами

Потребуется: яблоки – 12 шт., фундук или миндаль – 100 г, сахар – 100 г, корица молотая – 1 ч. л.

Уяблока срежьте верхнюю часть и удалите сердцевину. Для начинки мелко рубленые орехи смешайте с сахаром, добавьте корицу. Яблоки наполните начинкой, накройте срезами верхушками, уложите на смазанный маслом противень и подлейте немного воды.

Запекайте 10–15 минут при 180 °С. Яблоки внутри должны оставаться немного твердыми.

Подавайте десерт горячим или холодным.

#6 порций #30 мин. #311 ккал #



Фото: Юлии Давидович

Теплый салат с брокколи, нутом и изюмом

Потребуется: нут – 220 г, изюм – 100 г, помидоры – 4 шт., кориандр, перец чили, черный перца, гвоздика и кумин – по 1/2 ч. л., куркума – 1 ч. л., корица и молотый лавровый лист – щепотка, луковичка – 2 шт., оливковое масло – 2 ст. л., разобранные на соцветия брокколи – 800 г, соль, тертый мускатный орех.

Нут замочить в холодной воде на 12 часов, промыть и варить со щепоткой соли до готовности. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать кусочками. В миске смешать все сухие специи. Лук очистить, нарезать кольцами и слегка обжарить в масле, затем посыпать смесью специй, посолить по вкусу и перемешать. Добавить брокколи и готовить под крышкой 5 минут на среднем огне. Подмешать изюм, нут и помидоры. Приправить солью и мускатным орехом по вкусу и готовить 10 минут.

♦ 4 порции ♦ 55 мин. ♦ 420 ккал. ♦

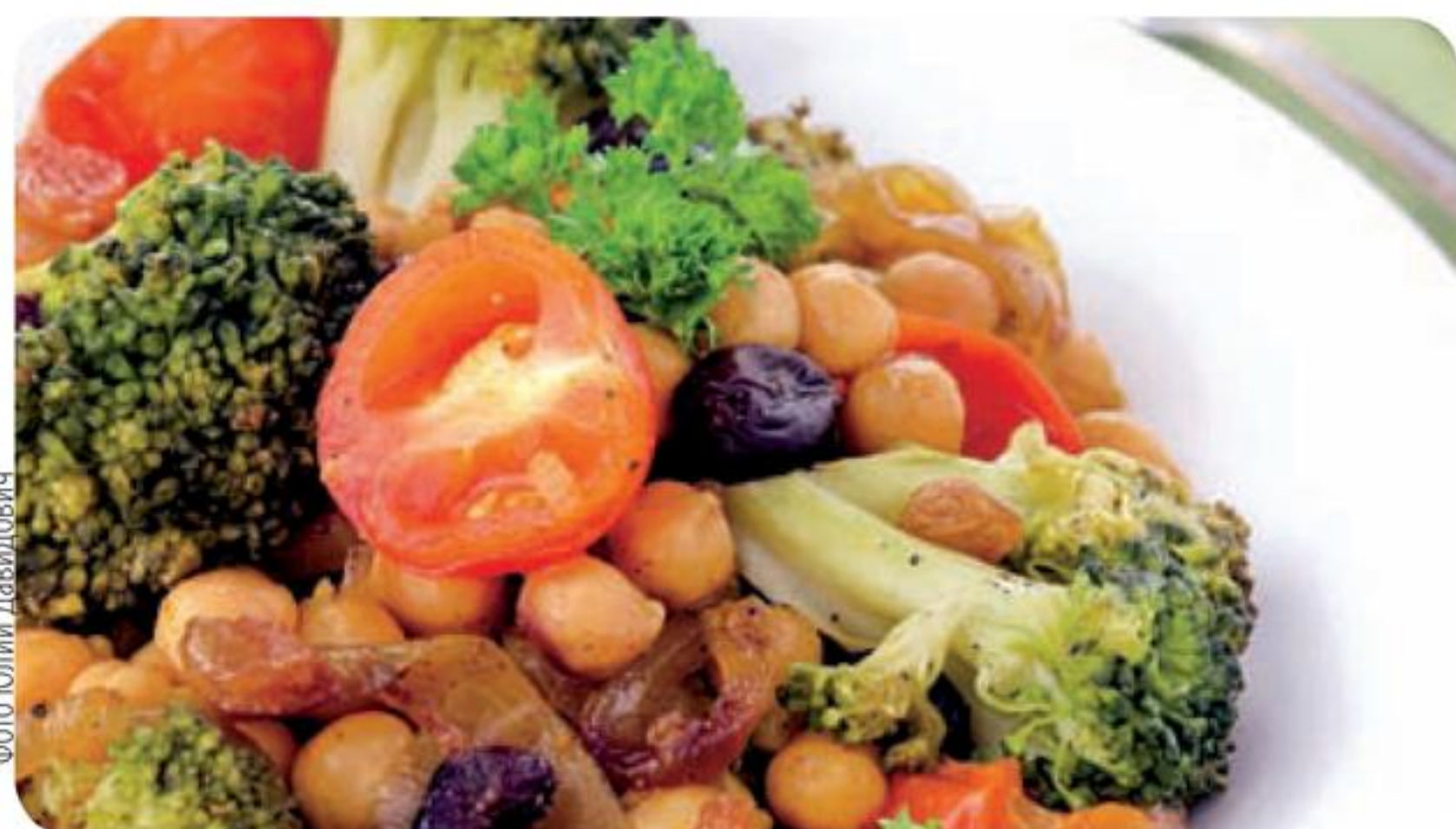


Фото Юлии Лавиной

Куриная грудка в беконе

Потребуется: филе куриное – 4 шт., сыр мягкий – 120 г, бекон – 8 ломтиков, бульон куриный и вино розовое – по 100 г, мед и крахмал – по 1-2 ч. л., перец черный молотый, соль.

В филе сделать надрезы в виде кармашка. Посолить и поперчить филе.

Разрезать сыр на 4 ломтика и вложить по одному в «кармашек». Каждый кусок филе обернуть двумя ломтиками бекона, закрепить деревянной шпажкой. Запекать 20–25 минут при 180 °С. Для соуса куриный бульон довести до кипения, влить крахмал, разведенный вином, добавить мед и довести до кипения. При подаче уложить грудки на блюдо и полить соусом.

♦ 4 порции ♦ 45 мин. ♦ 560 ккал. ♦



Фото фото.millionmenu.ru



Фото фото.millionmenu.ru

Рыбный суп с клецками

Потребуется: бульон рыбный – 4 ст., филе рыбы – 200 г, бекон – 80 г, кабачки – 100 г, помидоры – 1 шт., майоран – 1-2 ч. л., паприка – 1 ст. л., крупа манная – 150 г, молоко – 120 г, яйца – 1 шт., масло сливочное – 20 г, соль.

Рыбу нарезать кусочками, бекон измельчить. Кабачки нарезать ломтиками. Помидор ошпарить, очистить и нарезать дольками. Бекон обжарить вместе с рыбой 5–7 минут. Залить бульоном, довести до кипения. Добавить кабачки и помидоры, майоран, паприку и варить 10 минут. Для клецек масло растереть с желтком, добавить молоко и крупу, посолить и перемешать. Яичный белок взбить в пену, соединить с тестом. Сформировать клецки влажной чайной ложкой. Опустить их в кипящий бульон и варить 5–7 минут.

♦ 4 порции ♦ 45 мин. ♦ 430 ккал. ♦



Фото фото.millionmenu.ru

Рыба по-итальянски

Потребуется: рыба белая филе с кожей – 450 г, масло растительное – 2 ст. л., помидоры черри – 10 шт., маслины без косточек – 8 шт., орешки кедровые – 1 ст. л., базилик рубленый – 1 ст. л., масло оливковое – 1 ч. л., перец белый молотый, соль.

Филе рыбы посолите, поперчите, обжарьте на разогретом масле, положив на сковороду кожей вверх, до образования золотистой корочки. Затем переложите в форму, смазанную маслом, кожей вниз.

Помидоры черри разрежьте пополам, добавьте к рыбе, сверху посыпьте нарезанными колечками маслинами, орешками, посолите, поперчите. Запекайте 15 минут при 200 °С.

При подаче посыпьте рыбу рубленым базиликом и сбрызните оливковым маслом.

♦ 2 порции ♦ 40 мин. ♦ 624 ккал

Запеканка с равиоли

Потребуется: сыр гауда – 100 г, сливки густые – 1 ст., цуккини – 2 шт., помидоры – 350 г, зелень петрушки рубленая – 2 ст. л., масло оливковое – 3 ст. л., чеснок – 2 зубчика, баклажаны – 1 шт., равиоли с овощной начинкой – 500 г, мускатный орех тертый, соль.

Равиоли отварить. Баклажаны нарезать кружочками, посолить и оставить на 15 минут. Затем промыть и обсушить.

Чеснок измельчить, соединить с маслом и 1 ст. л. зелени. Смазать этой смесью баклажаны и запечь их до полуготовности. Помидоры и цуккини нарезать ломтиками. В форму уложить слоями равиоли и овощи, посыпать зеленью, посолить, поперчить. Сверху выложить взбитые сливки, посыпать тертым сыром, мускатным орехом и запекать до образования золотистой корочки.

♦ 6 порций ♦ 1 час ♦ 305 ккал. ♦



Фото foto.millionmenu.ru

Пирог с маслинами и брокколи

Потребуется: маслины – 50 г, зелень петрушки – 2 ст. л., сыр – 100 г, сливки – 1/2 ст., яйца – 2 шт., тесто дрожжевое – 250 г, брокколи – 100 г, перец сладкий желтый, перец черный молотый.

Тесто раскатать тонким слоем, уложить в форму, сделать бортик. Наколоть тесто вилкой и охладить 20 минут. Выпекать 10 минут при 200 °С, накрыв форму фольгой. Снять фольгу и выпекать еще 10–12 минут. Сладкий перец разрезать на четыре части, подпечь на гриле, накрыть влажной салфеткой и очистить от кожицы. Мякоть мелко нарезать. Капусту брокколи отварить на пару 3 минуты. На основу для пирога уложить овощи, маслины и залить сливками, взбитыми с сыром, петрушкой, солью и перцем. Выпекайте при 220 °С до золотистого цвета.

♦ 4 порции ♦ 1 час 10 мин. ♦ 420 ккал. ♦



Фото foto.millionmenu.ru

Свинина, тушенная с овощами

Потребуется: мякоть свинины – 600 г, сладкий перец – 4 шт., лук – 1 шт., помидоры – 4 шт., зелень петрушки – 4 веточки, масло топленое – 2 ст. л., смесь сушеных прованских трав – 1 ч. л., перец, соль.

Духовку разогреть до 200 °С. Свинину промыть, нарезать тонкими полосками. Лук очистить, нарезать полукольцами, соединить со свининой, поперчить, выдержать 1–2 минуты. В сотейнике растопить масло, положить свинину с луком, обжарить на сильном огне и сразу же снять с огня. Сладкий перец, очистив от семян, нарезать полосками, добавить в сотейник. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, мякоть нарезать, соединить со свининой и овощами, посолить, поперчить, добавить смесь трав и мелко нарезанную зелень петрушки. Запекать свинину с овощами 15–20 минут при 200 °С.

♦ 4 порции ♦ 30 мин. ♦ 490 ккал. ♦



Фото foto.millionmenu.ru

Купаты на скорую руку

Потребуется: мякоть свинины – 500 г, лук репчатый – 2 шт., корица молотая – 1/2 ч. л., гвоздика – 1/2 ч. л., перец черный молотый – 1/4 ч. л., чеснок – 1 зубчик, яйца – 1 шт., зерна граната – 2–3 ст. л., перец жгучий – 1/2 стручка, соль.

Мякоть свинины пропустить через мясорубку вместе с одной головкой лука. В массу добавить соль, черный перец, мелко нарезанный стручковый перец, корицу и гвоздику, толченый чеснок, яйцо и хорошо вымешать. Положить в фарш зерна граната или барбариса. Осторожно перемешать. Сформировать небольшие шарики, придать им форму сигар. Купаты обжарить на сковороде или на гриле. Подавайте купаты с оставшимся луком, зернами граната или толченым сушеным барбарисом.

♦ 4 порции ♦ 50 мин. ♦ 490 ккал. ♦



Фото foto.millionmenu.ru

Орехово-апельсиновый кекс

Потребуется: грецкие орехи – 1 1/2 чашки, мука – 1 чашка, разрыхлитель – 1 ст. л., яйца – 4 шт., сахар – 1 1/2 чашки, апельсиновый сок – 1/2 чашки, апельсиновая цедра – 1 ст. л., оливковое масло – 1/2 чашки.

Размолоть грецкие орехи в мелкую крошку. Смешать ореховую смесь с мукой, разрыхлителем. Взбить яйца, постепенно ввести сахар. Постепенно добавить яичную смесь к орехово-мучной. Влить апельсиновый сок, цедру, оливковое масло, перемешать. Выложить тесто в подготовленную форму, выпекать примерно 50 минут при температуре 175 °С (если пирог сверху подрумянился, а внутри не пропекся, то накрыть верх фольгой и продолжать выпекать до готовности). Остудить на решетке.

♦ 6 порций ♦ 1 час ♦ 450 ккал. ♦



Фото Юлии Давидович



Фото Юлии Давидович

Медовые пряники

Потребуется: мука – 4 ст., вода – 1/2 ст., яйца – 3 шт., сливочное масло – 25 г, мед – 1 ст., корица – 1 ст. л., молотая гвоздика – 1/2 ч. л., кардамон – 1/2 ч. л., пищевая сода – 1/2 ч. л., мелкорубленный миндаль – 1 ст. Для глазури: сахарная пудра – 3 ст. л., лимонный сок – 4 ч. л., пищевой краситель.

Мед с водой довести до кипения, чуть охладить. Постепенно всыпать муку, ввести смешанные яйца, растопленное масло, пряности, миндаль, гашеную соду. Вымесить тесто. Раскатать, при необходимости посыпая мукой, в пласт толщиной 1,5 см. Формочкой вырезать пряники. Выпекать при 220 °С 12-15 минут. Для глазури развести сахарную пудру лимонным соком, подкрасить красителем, и нанести на остывшие пряники.

♦ 6 порций ♦ 30 мин. ♦ 705 ккал. ♦



Фото fotomillionmenu.ru

Сбитень с вином

Потребуется: вино сухое красное – 1 л, мед – 150 г, корица молотая – 1 щепотка, гвоздика молотая – 1 щепотка, мускатный орех молотый – 1 щепотка.

Вино вскипятить с медом. Добавить пряности и дать сбитню настояться 30 минут. Напиток процедить. Подавать горячим с пряниками, пирожками или печеньем.

Яблочный крюшон

Потребуется: яблоко – 1 шт., сок лимонный – 2 дэша, сахар – 1/2 ч. л., кальвадос – 20 мл, вино белое – 80 мл, шампанское – 60 мл, вода минеральная – 40 мл.

Яблоко очистить от кожицы, нарезать мелкими дольками, сбрызнуть лимонным соком, посыпать сахаром и залить кальвадосом. Дать настояться, добавить вино, перемешать и долить шампанское и минеральную воду.



Фото fotomillionmenu.ru

«Арсенал 55», ул. Горького, 55
Павильон 313 (3 этаж) тел. 98 25 08

Silit

**Новое поступление
элитной кухонной
посуды**

Реклама

Made in Germany

www.silit.de





Палтус с овощами, запеченный в фольге

Потребуется: филе рыбы – 400 г, перец сладкий – 2 шт., помидоры свежие – 2-3 шт., кукуруза консервированная – 1 банка, сыр – 200 г, лук зеленый, зелень сельдерея, масло растительное, смесь пряностей, соус с хреном.

Сладкий перец нарезать кубиками. Помидор, очистив от кожицы и семян, мелко нарезать. Порубить зеленый лук и сельдерея. На фольгу, смазанную маслом, выложить филе рыбы (на 1 лист по 1 филе). Посолить и посыпать смесью пряностей для рыбы. Смазать соусом. Выложить помидоры. Сверху уложить кукурузу. Посыпать тертым сыром. Затем выложить сельдерея и сладкий перец. Посыпать зеленым луком. Края фольги соединить. Уложить на решетку так, чтобы филе располагалось внизу. Запекать рыбу 10–15 минут.

♦ 4 порции ♦ 50 мин. ♦ 495 ккал. ♦

Пицца с ветчиной и лечо

Потребуется: тесто слоеное – 500 г, ветчина – 500 г, сыр твердый тертый – 300 г, лечо – 200 г, лук – 1 шт., яйцо вареное – 2 шт., укроп – 2 ст. л., перец.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5 см, сделайте в нем несколько проколов, уложите в форму для пиццы, смоченную водой. Ветчину нарежьте тонкими ломтиками, лук – полукольцами. Яйца натрите на крупной терке. На смоченный водой противень выложите пласт теста, на него – лечо, сверху – лук, яйца, ветчину, посыпьте сыром и поперчите. Выпекайте пиццу 25–30 минут при 220°C.



♦ 6 порции ♦ 1 час ♦ 907 ккал. ♦

Салат с хурмой, мандаринами и козьим сыром



Потребуется: хурма – 3-4 шт., мандарины – 10 шт., свежий козий сыр – 200 г, зернистая горчица – 2 ст. л., жидкий мед – 3-4 ч. л., оливковое масло – 3 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л.

Порезать на дольки очищенную хурму. Добавить дольки мандаринов. Заправить салат горчицей, смешанной с маслом, медом и лимонным соком. Заправив, дать салату немного настояться. Затем перемешать, выложить сыр и полить оставшейся заправкой, аккуратно перемешать.

♦ 4 порции ♦ 20 мин. ♦ 440 ккал. ♦

Хурма – фрукт сезона

Сортов этого яркого и вкусного плода на свете существует около двух тысяч. Однако принципиально они делятся на два простых вида: вяжущая и невяжущая.



Если вяжет - заморозить

Хурма начинает созревать в октябре и радует нас витаминами почти всю зиму, так что сейчас ее сезон в самом разгаре. Качественный плод хурмы гладкий, мясистый, по цвету – от оранжевого и красного до темно-коричневого, формы – от идеально круглой и сердцевидной до приплюснутой и почти квадратной. Вяжущие сорта доставят едоку удовольствие только полностью созревшими – практически до желеобразного состояния. Чтобы смягчить вкус, можно заморозить плоды. Невяжущую хурму, например сорта «королек», можно есть даже в недозрелом состоянии.

Для салатов и выпечки

Хурма – диетический продукт, который по количеству антиоксидантов опережает даже яблоки. Она улучшает аппетит, обладает тонизирующими свойствами, полезна для зрения и кожи.

Вкусна хурма в свежем и в сушеном виде. Особенно хороши ее плоды в сладкой выпечке и десертах, в качестве начинки для пирогов уместно ее сочетание с рисом. Спелая хурма будет отлично себя чувствовать в компании с молодым сыром, соленой рыбой, икрой и кисломолочными продуктами. Кусочки сладких плодов прекрасно оттенят вкус овощных и мясных салатов.

Чем ярче, тем спелее

Зрелость хурмы можно определить по ярко-оранжевому цвету плода и коричневому цвету листочков. Спелые плоды – достаточно мягкие. Черные точки и пятна означают, что фрукт уже начал портиться.

Хранить хурму следует очень бережно, нужно стараться не повредить оболочку плодов. Лучше всего этот фрукт хранится в замороженном виде, но не дольше полугода. А вот незрелым плодам переохлаждение вредно. Спелую хурму или ее мякоть в холодильнике можно держать несколько дней.

Соус к овощам и фруктам

Потребуется: сливочный сыр – 150 г, хурма – 1 шт., лимонный сок – 1 ч. л., мед – по вкусу, молотый розовый перец, соль.

Мякоть хурмы измельчите, смешайте со сливочным сыром, добавьте лимонный сок, мед, соль и розовый перец. Аккуратно все перемешайте и подавайте к свежим или запеченным овощам и фруктам.



Автор
рубрики –
Екатерина
Машегирова

К доске!

Такой необычный «аксессуар» для кулинарных записей заменит блокноты и будет служить вам вечно.

Захотела я сделать доску для записи различных мелочей, списка покупок или просто утренних пожеланий своим соседям по квартире. Сразу вспомнилась школьная доска: пишешь мелом, стираешь, снова пишешь – очень удобно, вещь многоразового использования. Мониторинг ассортимента строительных магазинов показал, что с красками для школьных досок у нас в городе все обстоит очень плохо. Так что придется делать самим, тем более что рецепт нашелся.

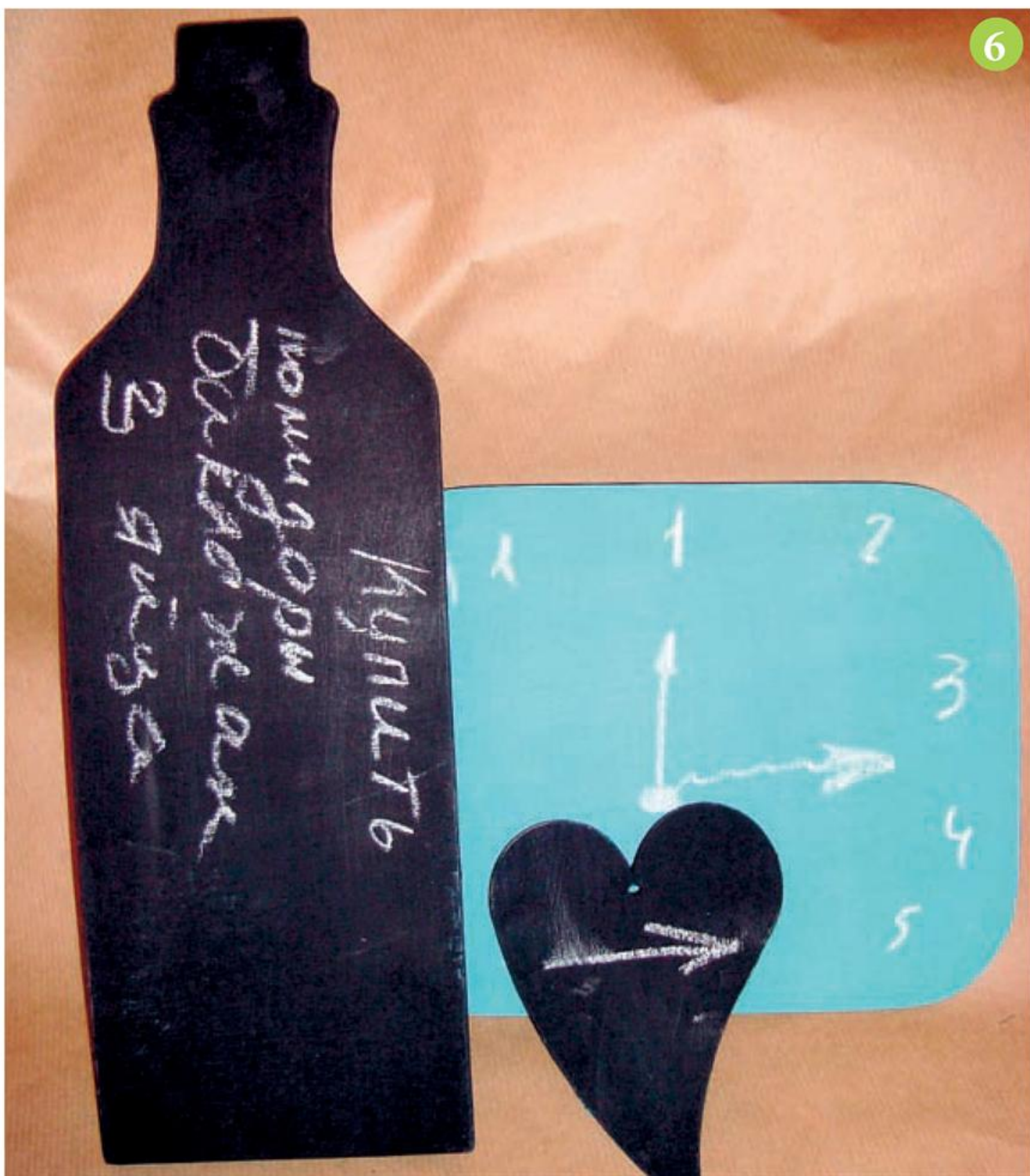
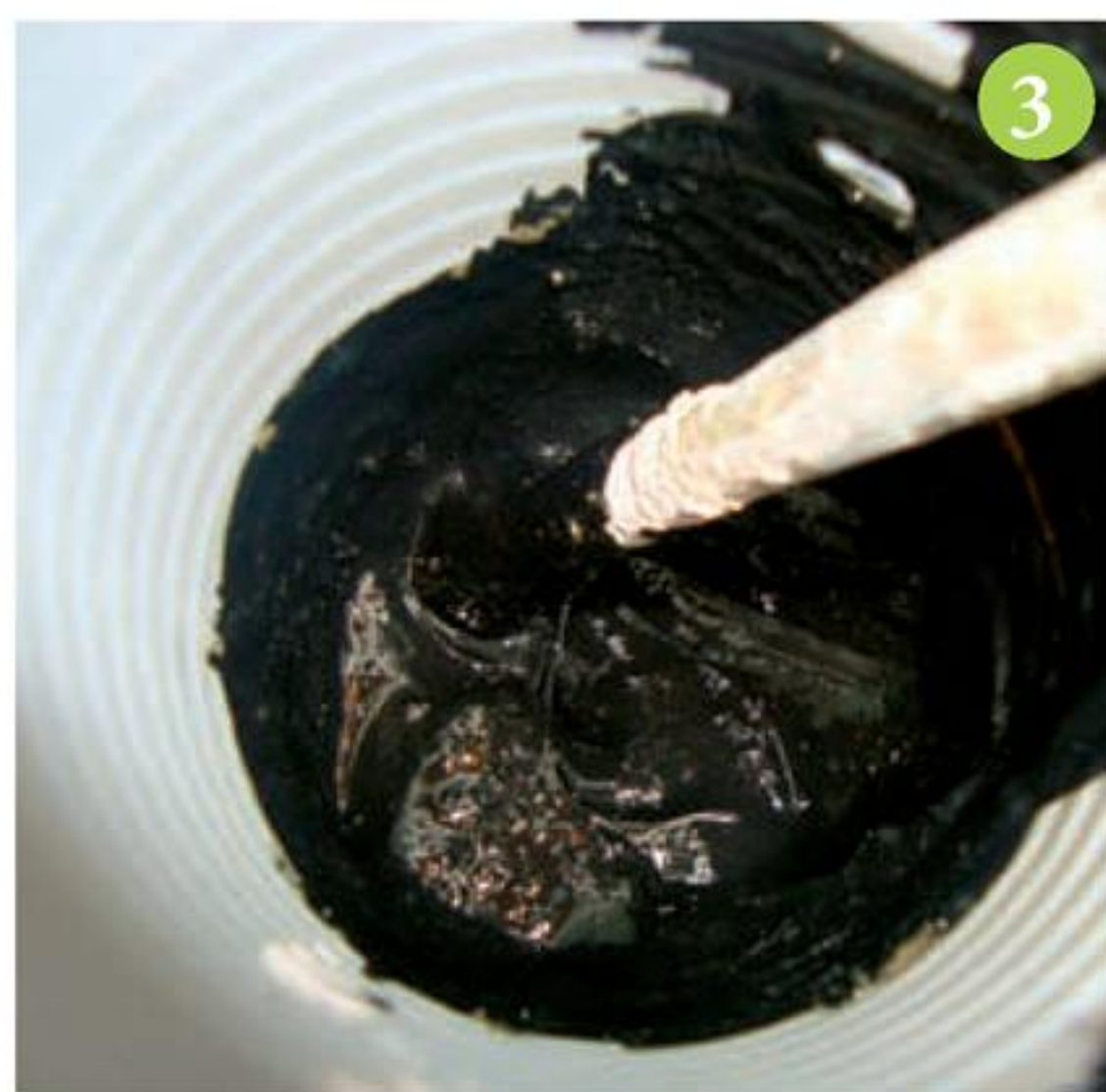
Итак, для работы нам понадобится деревянная заготовка любой формы (я взяла бутылку), акриловая черная краска, ложка цемента, кисти, мел, наждачная бумага.

1. Деревянную заготовку шлифуем с помощью наждачной бумаги.
2. Готовим краску: берем стакан черной акриловой краски, добавляем 2 ложки цемента (можно брать меньшее количество и того и другого, соблюдая пропорции).
3. Тщательно замешиваем, разбивая все комки.

4. Покрываем заготовку двумя слоями готовой краски. При необходимости можно сверху аккуратно пройти наждачной бумагой, чтобы убрать шероховатость.

5. Пишем мелом все, что пожелается. Стереть надписи можно влажной тряпкой – акрил после высыхания водостойчив.

6. Наша доска готова! Таким образом можно добавить цемент в любую акриловую краску, но лучше выбирать более темных тонов. Красиво смотрятся фиолетовые и бирюзовые доски.





Холода не беда – все на пикник!

Зима – не повод отказываться от отдыха на свежем воздухе. Так что берем с собой много вкусной еды и отправляемся на природу – лепить снеговиков и веселиться.

Посуда

Какой пикник без угощения? Так как мы собираемся отдыхать в холодное время года, нам потребуется специальная термopосуда, в которой еда долго не остынет. Для напитков выбирайте термос с узкой горловиной – через нее будет выходить меньше тепла.

Термосы с широким горлышком подойдут для «транспортировки» еды. Чем больше объем термоса, тем дольше его содержимое останется горячим. Однако не стоит брать термос большего объема и заполнять его не полностью – еда остынет из-за присутствия воздуха.

Рыба с яблоками, карри и лимоном

Потребуется: рыбное филе, яблоки, карри, лимон.

На куски смазанной маслом фольги уложить кружки яблока, посыпанные порошком карри, сверху – кусок рыбного филе с ломтиком лимона. Завернуть фольгу в виде пакета так, чтобы между поверхностью рыбного филе и фольгой был зазор. Уложить пакет на решетку и прогреть. Когда пакеты надутятся, подержите их на решетке еще пару минут и наслаждайтесь великолепным вкусом и ароматом.

Зимние шашлычки

Потребуется: куриное филе или свиная корейка – 600 г, кунжутное масло – 2 ст. л., чеснок – 3 зубчика, свежий имбирь – 20 г, соевый соус – 100 мл, острый перец, лайм – 2 шт., кунжут – 1 ст. л.

Мясо нарезать тонкими полосками. Замариновать с соевым соусом, кунжутным маслом, измельченными имбирем, жгучим перцем и чесноком. Нанизать на деревянные шпажки в виде гармошки. Обжарить шашлычки на решетке, в конце жарки посыпать кунжутом. Обжарить половинки лайма на решетке и подать вместе с шашлычками.

Учтите этот момент, так же как и тот, что жидкая пища дольше хранит тепло, чем, например, каша или макароны. Лучше всего приготовить еду заранее и затем уже сложить все в контейнеры, банки с герметичными крышками и термосы, а их в свою очередь в термосумку.

Меню

Отлично подойдет для зимнего пикника компактный гриль. В этом случае вам обеспечена не просто теплая, а настоящая горячая еда – например, колбаски или купаты. Если позволяет место, можно развести костер и пожарить сосиски, завернув их в бекон и нанизав на веточки розмарина. Так как пища на морозе остывает быстро, то всеми любимые шашлычки лучше делать маленькими, чтобы съедались они быстрее. Еще один совет – зимняя еда на свежем воздухе должна иметь более выраженный вкус специй – это обеспечит дополнительный прогрев.

Одежда

На улице мы собираемся провести довольно много времени, поэтому важно правильно одеться. Экипировка должна быть теплой, но не громоздкой и не стесняющей движения. Особое внимание обратим на обувь. Помните три главных принципа: тепло, удобство, защита от промокания.

«Говорящие» каблуки

*Выбор фасона обуви
и манера ее носить поможет
прочитать характер
женщины.*



Высокие каблуки

Их обычно выбирают девушки, которые подсознательно хотят подняться над всеми. В некоторых случаях это может быть признаком заниженной самооценки. То есть таким образом обладательница туфель на высоких каблуках самоутверждается. С другой стороны, высокие каблуки любят и девушки, которые хотят подчеркнуть свою красоту и не боятся бросить вызов окружающим. Они любят нарушать правила и не терпят никаких стереотипов.

Шпильки

Как правило, шпильки предпочитают крайне уверенные в себе девушки. Они четко осознают свою привлекательность, легко знакомятся и общаются с незнакомыми людьми.

Каблуки и платформа

Такую обувь выбирают девушки, которые уверены в себе, своей красоте и успехе. Они способны твер-

до и до последнего отстаивать свое мнение или позицию, часто довольно упрямы – их сложно переспорить. Правда, иногда эти особы бывают непредсказуемы.

Платформе

Платформу предпочитают романтические и вместе с тем практичные девушки. По мнению психологов, эти личности обычно стремятся достичь успеха любой ценой и очень прямолинейны.

Низкая танкетка

Эти девушки отличаются спокойным характером. Они гибкие, мягкие и способны подстроиться под любую ситуацию или человека. Они всегда ищут компромисс, поэтому с ними легко разговаривать и дружить.

Низкий каблук

Низкий каблук выбирают сильные девушки. Они всегда знают, чего хотят. Но вместе с тем легко утомляются и могут впасть в де-

прессию. Они часто переживают по пустякам и очень впечатлительны.

Спортивная обувь

Кроссовки и кеды предпочитают девушки общительные, которым легко установить контакт практически с любым человеком. В то же время зачастую они боятся перемен и достаточно консервативны.

Как вы носите обувь...

Стертый на внутреннем крае каблук говорит о легком характере женщины.

Однако слишком сильное искривление каблука наружу говорит скорее о беспомощности и легкомыслии.

Если каблук сношен по наружному краю – его владелец инициативный человек, порой склонный к беспечности.

Ровно сношенный женский каблук указывает на то, что его хозяйка, скорее всего, хорошая мать.

Мастерим из цитрусовых

Не спешите выбрасывать эти ароматные остатки праздничного стола – из них можно сделать массу всего интересного вместе с детьми.

Апельсиновая свеча

Вам понадобятся: апельсин, восковая свеча, гвоздика.

1. От свечи ножом аккуратно отрезать кусочек с фитилем.
2. Апельсин разрезать пополам, ложкой хорошенько выскрести мякоть.
3. Внутри одной половинки поставить кусочек свечки с фитилем, закрепить нитку на деревянной палочке и аккуратно постепенно залейте расплавленным воском.
4. Фигурно вырезать край апельсиновой свечи и украсить гвоздикой.
5. Апельсиновая свеча готова, фантазируйте дальше и мастерите подсвечники из яблок, украшайте палочками корицы и проводите зимние вечера тепло и уютно!



Розы

Чтобы сделать оригинальную яркую розочку, нужно отрезать тонкую полоску кожуры, начиная с верхней части плода по спирали. Верхний край пытаемся захватить без белой полоски. Начиная с центра, сверните корку плотно в виде розы. Если вы очищаете апельсин достаточно тонко, после снятия первого слоя, аналогично срежьте второй слой – белый. Полученные белые розы дополнят композицию.

Приготовленные свежие «розы» положите на кусок картона и разместите их на батарее. Примерно за пару дней ваши «цветы» высохнут. Они становятся твердыми, хорошо держат форму – украшайте дом в свое удовольствие. Кстати, то же самое можно сделать из яблочной кожуры.

Фантазийные цветы

Еще один способ превратить мандариновую кожуру в цветы. Очистите мандарин так, чтобы из кожуры получился «четырёхлистник». Оберните эти «листочки» друг за друга так, чтобы получился цветок. Закрепите булавкой и высушите на батарее. Можно не скручивать «листки», а оставить кожуру сушиться в форме четырёхлистника, сделав сердцевинку из гвоздички.

Композиция из сухоцветов

Этот элемент декора сделать проще простого. Нарежьте мандарины, апельсины, лимоны или лаймы на тонкие кружочки и высушите на батарее. Добавьте засушенные лепестки цветов, бусины, зерна кофе, палочки корицы, ароматные травы и хаотично уложите все это в обычную стеклянную банку или вазу из простого стекла.

Мороженое и пирожные – лакомства, которые непременно доставят детям массу удовольствия. Родителям, конечно, хочется, чтобы сладости были еще и полезными. Наши рецепты именно такие – в пирожные мы добавим витаминчиков в виде орехов и сухофруктов, а эскимо приготовим из бананов, так что простуда вашему чаду от такого мороженого не грозит.

Пирожные с орехами и сухофруктами

Потребуется: мука пшеничная – 2 стакана, масло сливочное – 200 г, яйца – 2 шт., сахар – 3/4 стакана, сухофрукты – 150 г, орехи грецкие рубленые – 150 г, повидло – 200 г.

Масло вместе с мукой порубите ножом, добавьте 100 г сахара, желтки и перемешайте до однородной массы.

Тесто заверните в пленку и охлаждайте 30 минут. Готовое тесто раскатайте и выложите на противень, смазанный маслом.

Тесто смажьте повидлом и выпекайте до полуготовности.

Яичные белки взбейте с оставшимся сахаром. Основу слегка охладите и смажьте взбитыми белками.

Сухофрукты замочите, ошпарьте и обсушите, мелко нарежьте.

Уложите орехи и сухофрукты на взбитые белки и выпекайте при 200 °С до тех пор, пока белок не подрумянится.

При подаче разрежьте корж на порции.

♦ 6 пор. ♦ 1 час 30 мин. ♦ 800 ккал ♦



Банановое эскимо

Потребуется: стружка кокосовая белая – 1/2 стакана, шоколад тертый – 1/2 стакана, орехи грецкие рубленые – 1/2 стакана, кондитерская посыпка зеленая – 1/2 стакана, молоко сгущенное с сахаром вареное – 100 г, бананы – 12 шт.

Бананы очистить и разрезать поперек пополам.

В банан вставить палочку от мороженого.

Смазать бананы сгущенным молоком.

Обвалить бананы в разных посыпках: тертом шоколаде, кондитерской посыпке, кокосовой стружке и рубленых орехах.

♦ 12 пор. ♦ 10 мин. ♦ 250 ккал ♦

С дымком круглый год

Эта бытовая техника поможет приготовить ароматные шашлыки и копчености в домашних условиях.

Пикник на дому

С электрошашлычницей **Vitesse VS-402** аппетитное румяное мясо на шампурах можно готовить дома вне зависимости от времени года. Прибор оснащен также подставкой для птицы, чтобы вы могли порадовать гостей, например, зажаристым цыпленком. В комплекте – 8 шампуров, хватит на большую компанию. Удобное смотровое окошко позволяет держать процесс готовки под неусыпным контролем, а раздвижная дверь позволяет без проблем извлечь готовое блюдо.

Стоимость – от 4500 руб.



Шашлык из свинины

Потребуется: жирная свинина – 1 кг, лук – 3-4 шт., соль – 1 ст. л., яблочный уксус – 2 ст. л.

Мясо нарезать кусочками, лук – толстыми кольцами. Сложить мясо и лук в большую миску, добавить уксус, соль и оставить мариноваться на ночь. Нанизать, чередуя, мясо и лук на шампуры и поместить их в электрошашлычницу. Самые жирные кусочки мяса располагайте наверху, чтобы жир стекал на нижние куски. Следите, чтобы последний кусок мяса держался крепко и не съехал под грузом верхних. Жарить шашлык 15-20 минут.



Жарим и коптим

Удобная и практичная электрическая **Коптильня ОРА Sahkosavustin** – настоящий подарок для гурмана. Копчение с этим прибором будет легким, приятным и беззаботным делом. Одновременно в ней можно коптить до 2 кг рыбы. Ко всему прочему, это еще и многофункциональная печь-гриль, в которой можно зажарить рыбу, мясо, овощи и колбаски. В комплекте – поддон для жира, подробная инструкция и пакет с опилками.

Стоимость – от 9900 руб.



Копченый лосось

Потребуется: филе лосося, коричневый сахар – 1 ст. л., свежий лимонный сок – 1 ст. л., сухое белое вино – 2 ст. л.

Смешайте вино, с сахаром и лимонным соком и промаринуйте в этой смеси рыбу.

Выньте филе из маринада и поместите кожей вниз на фольгу, которая находится на решетке. Коптите 30 минут и оставьте лежать под крышкой еще 5 минут. Подавайте с тостами или со свежим салатом.



Крыса

Во всех жизненных сферах ожидается невероятная стабильность. К оценке любых событий Крыса будет подходить в этом году с практической точки зрения. Удачными станут только те дела и проекты, которые вы будете совершать в гармонии с собой и окружающим миром. Мнению близких людей в 2013 году следует доверять.



Дракон

Представители этого знака проживут год с пользой, если четко нацелены на кардинальные перемены в повседневной жизни. Даже те Драконы, кто вполне доволен собой, почувствуют необходимость изменений. Некоторые старые ценности могут потерять для Дракона свою привлекательность. Вместо них придут прагматизм и большая, чем прежде, целеустремленность.



Обезьяна

В 2013 году представители этого знака заняты, главным образом, личным процветанием. Сил и возможностей для его достижения будет предостаточно. Обезьяна сосредоточится на обустройстве дома, бизнесе и всем, что сделает ее богаче и значительнее в глазах окружающих. Видеть цель и не замечать препятствий – девиз в 2013 году.



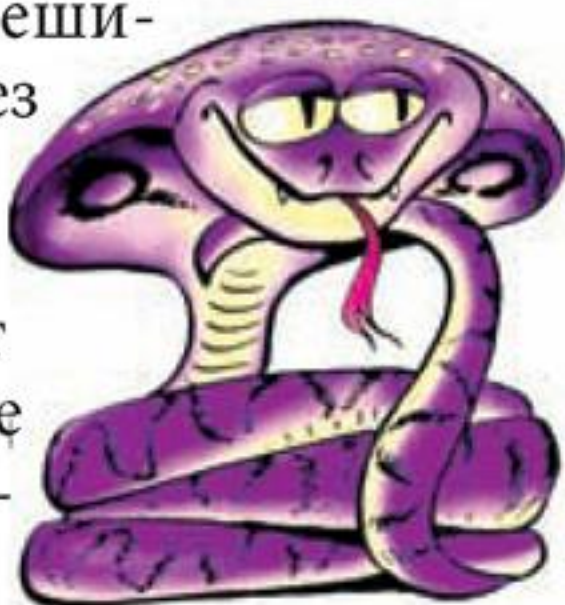
Бык

Вы станете более проницательны в вопросах взаимоотношений. Это касается не только вопросов любви и семьи, но также деловой и социальной сфер. Изменится все, что так беспокоило Быков два последних года. Вы будете действовать рассудительно, сумеете управлять ситуациями уверенно, но деликатно и с пользой для всех участвующих сторон.



Змея

В 2013 год вы войдете неторопливо без особого желания перемен. Змея будет внимательно присматриваться к окружению и обязательно выберет кого-то, за кем можно следовать. В какой-то момент вы все же осознаете необходимость собственного решительного шага без оглядки на авторитеты. Подспорьем станет присущая Змее дисциплинированность.



Петух

Наконец-то проснутся все те амбиции, которые определяли жизнь Петуха на предыдущих этапах. Представители этого знака поймут, что пришло время реализовать все свои планы. Петухи акцентируются на тех направлениях, которые наверняка приведут к заветной цели. Возможны неожиданные и нестандартные решения. Причем, то, что достижимо, само приплывет к вам в руки.



Тигр

В 2013 году Тигр сделает столько, что пожинать хватит надолго. Улучшатся отношения не только с близкими, но и с малознакомыми людьми. Вы станете более терпимы к людям, и это пойдет вам на пользу. Все, что ни произнесет Тигр, будут принимать как откровение – следите за словами и поступками особенно внимательно.



Лошадь

Год для вас начинается с больших ожиданий. Они могут оправдаться в середине года, именно в этот период звезды буквально станут подталкивать вас к заветной цели. Лошади будут полны сил и смогут свернуть горы. Главное для вас – четко представлять, что вы хотите получить от жизни, действовать, исходя из собственных интересов.



Собака

Вы окажетесь в постоянно меняющемся окружении. Удастся наладить новые полезные контакты. Ощущение наступившей гармонии будет некоторое время держать вас в напряжении. Жизненные силы в этот период будут расходоваться на деловую сферу, а не на личные конфликты. Итоги года для вас могут превзойти самые смелые ожидания.



Кролик

Рожденные в год Кролика в 2013 году окажутся в состоянии непрерывных перемен. Они будут желанны и ожидаемы, но сильно утомят. Хозяйка года Змея поделится своей удачей. В какой-то момент вы ощутите такую свободу, какой не испытывали давно. Это будет кульминационный момент года.



Коза

Год начался спокойно и уравновешенно, опираясь на достижения предыдущих лет. Дел заметно прибавится, но это не собьет вас с настроем на успех. Коза будет действовать без обычной суеты, последовательно и с невероятной внутренней уверенностью нужно призвать на помощь свои дипломатические способности.



Свинья

Год Змеи для вас – период безудержного драйва. В самом его начале придется пойти на кардинальные изменения во всех своих жизненных сферах. Звезды будут усиленно толкать Свинью на решительные действия. Именно в 2013 году вы сможете инициировать долгосрочные проекты любой сложности. Все непременно получится.



Марина Девятова:

Я знаю, где искать счастье!



Певица рассказала «ТелеМеню» о том, как получать от жизни удовольствие, хорошо выглядеть и что для этого нужно есть.

Известная исполнительница русской песни, финалистка проекта «Народный артист», постоянная участница фестиваля «Славянский базар» и даже немножко телеведущая (она вместе с Юрием Стояновым вела супершоу «Лучшие годы нашей жизни» на телеканале «Россия 1») рассказала нам о своих гастрономических пристрастиях, о секретах красоты и стройной фигуры. И о том, почему ей пришлось отказаться от знаменитых пирожков «Бурановских бабушек».

Без березки уснуть не могу

– Марина, на сцене вы поете без фонограммы и выкладываетесь на все сто процентов. Откуда черпаете энергию, как восстанавливаете силы?

– Помогает общение с родными и близкими – теми, кого мне так не хватает, когда я нахожусь на гастролях. Еще люблю природу – от нее я заряжаюсь позитивом, она меня вдохновляет. Получаю огромное удовольствие, когда, находясь где-нибудь за городом – у

реки или озера, – слушаю живые звуки природы: как поют птицы, жужжат жуки, квакают лягушки. Причем это касается именно русской природы. Да, я понимаю: пальмы – это красиво, кокосы – это вкусно, но без русской березки заснуть не могу. Энергией заряжает и солнышко на небе. В Москве осенью и зимой погода не радует солнечным светом, к сожалению. И для меня это тяжело – я «солнечный» человек, в хмурую погоду сама начинаю хмуриться...

– Вы поете русские народные песни. А русскую кухню любите? Умеете готовить?

– Да, конечно же! Люблю ее за разнообразие и за сытность. И русскую, и славянскую в целом – украинскую, например. Одно из любимых блюд – борщ. Правда, с недавних пор – вегетарианский. Не могу похвастаться тем, что я потрясающая кулинарка, но, когда есть на это время, с удовольствием готовлю и себе и близким.

– Есть ли у вас фирменные рецепты, которыми вы удивляете любимых людей?

– Мы, артисты, живем в постоянном круговороте дел, поездок, гастролей, поэтому в первую очередь учишься делать что-то на скорую руку. Близких могу порадовать, приготовив им на завтрак, например, сырники.

Пирожки
«по-бурановски»

– После «Евровидения-2012» пресса так и пестрила рассказами о «Бурановских бабушках», их кулинарных умениях. Удалось ли попробовать знаменитые пирожки «по-бурановски»?

– С бабушками я познакомилась прямо перед финалом «Евровидения», когда ездила в Баку на вечеринку русской делегации. Для них все это, конечно, было очень волнительно: на них смотрела вся Европа! Все ими интересовались, все хотели взять интервью, сфотографировать. Но их знаменитые пирожки мне попробовать не удалось – просто потому что они были с мясом, а я вегетарианка. Бабушки отнеслись к этому с пониманием.

– И как давно вы стали вегетарианкой? Расскажите, как пришли к этому?

– Вегетарианство пришло в мою жизнь после того, как я побывала на бойне и увидела, как убивают животных. Это меня как эмоционального человека настолько потрясло, что я сразу отказалась от употребления мяса. Я поняла, что не хочу в этом участвовать, не хочу это оплачивать. Животные – братья наши меньшие, и они не должны страдать от того, что нам вдруг захотелось проглотить аппетитный стейк. В свое время Пол Маккартни сказал: если бы у бойни были прозрачные стены, то, наверное, все в мире были бы вегетарианцами. Наша планета богата самыми разными продуктами, зачем для насыщения своего желудка убивать кого-то? Справедливости ради добавлю, что я лактовегетарианец – мяса не ем, но употребляю в пищу молоко, творог, сметану.

– И как вегетарианство сказывается на вашем здоровье, на самочувствии?

– Могу сказать, что на моем самочувствии оно сказывается исключительно положительно. К тому же я не пью, не курю, занимаюсь спортом, что тоже помогает хорошо себя чувствовать. Считаю, что, будучи артисткой, просто обязана вести здоровый образ жизни – потому что зритель хочет видеть артиста на сцене веселым, энергичным, жизнерадостным. Публике не захочется смотреть на грустные глаза, дряблые тела, некрасивые лица, синяки под глазами. Зрителям нужен праздник, и артист обязан этот праздник ему создавать.

Приходится жертвовать сладким

– Приходится ли вам чем-нибудь жертвовать для того, чтобы хорошо выглядеть?

– Да, приходится отказывать себе в сладком, в мучном. Я совсем не ем сахар, стараюсь не употреблять калорийную пищу.

– Как поддерживаете себя в прекрасной спортивной форме?

– Стараюсь регулярно заниматься спортом: люблю йогу и фитнес – это помогает мне оставаться в форме и поднимать себе настроение. Сейчас, с увеличением количества концертов, спорта в моей жизни стало меньше, и я от этого страдаю, потому что привыкла к регулярным тренировкам. Но с наступлением теплого времени года я обычно начинаю больше ходить пешком: могу оставить машину у метро и спуститься в подземку, а затем дойти пешком туда, куда мне нужно. У меня возле дома – потрясающий парк, где я с удовольствием катаюсь на велосипеде.

– Вам, как и большинству артистов, приходится гастролировать, часто путешествовать. Какие последние гастрономические открытия вы сделали? Какая страна поразила вас своими национальными блюдами, вкусами?

– Я влюблена в Италию и ее кухню хочу отметить отдельно: ризотто, спагетти, помидоры с моцареллой и другие национальные блюда этой страны мне очень нравятся. И важно, что все это должно быть не только вкусно приготовлено, но и красиво подано на стол – так принято у итальянцев.

Счастье вокруг нас

– Говорят, что сытый и здоровый человек уже наполовину счастлив. А в чем для вас заключается счастье?

– Счастье у каждого свое. Кому-то для того, чтобы быть счастливым, важно иметь миллион долларов, кому-то хватает корочки хлеба. Если счастье связано с какими-то материальными ценностями, то оно очень быстротечно: к материальным благам привыкаешь, и они перестают радовать. На мой взгляд, счастье – это скорее духовная категория, некая гармония. Счастливый человек – тот, кто с благодарностью принимает все, что ему дается в жизни. Думаю, что счастливым себя может чувствовать любой, кто умеет радоваться всему, что его окружает. Я тоже этому учусь – стараюсь видеть во всем позитивное. Есть две категории людей: одни большую часть своей жизни пребывают в состоянии счастья – они как бы светятся изнутри. А другие всю жизнь ходят тусклые – им для счастья вечно чего-то не хватает. На самом деле, я думаю, они просто не знают, где его искать, или ищут не там.

Екатерина Писарева,
фото Вадима Тараканова
и из личного архива
Марины Девятовой





Сырники

Потребуется: пачка 9%-ного творога, пачка творожной массы с курагой или изюмом, 3-4 ст. л. подсолнечного масла без запаха, мука.

Смешать все ингредиенты, замесить тесто. Выкладывать ложкой на раскаленную сковороду и поджарить сырники с двух сторон до румяной корочки.



	Высечена из кремня		Запеченный окорок	Южный орех		Занавеска над колыбелью					
				Дока в законах		Агитационная графика					
	Танец с чечеткой		Подросток в тельняшке								
						Спортивный снаряд					
	Король - Львиное Сердце		Предавший Христа								
Большая проезжая дорога	Войско на Руси		Монастырь в глуши					Наклонный шрифт		Портрет в паспорте	
					Лагерь кочевников		Пенится в турке				
Газ, укрепляющий зубы		Броня из гнутых пластин		Член детской организации						Леопард на иной лад	
				Чартерный ... самолета		Испанский народный танец	Оранжевый жилет дорожника				
Излишек при делении		Орех в батончике							Настоящая фамилия А.Гайдара		Седобородый мудрец с гор
	Домик для лопат и грабель	Корм для скота					Прятки или жмурки				
					Жизненные принципы		Длинная собака				
								Сырье для свечек и сот		Меховая зимняя одежда	
				Рыба с электрическим зарядом		Анонс на тумбе					
								Английский мореплаватель			
				Тонкая ткань		Пористая выпечка					
								Девятая волна у Айвазовского			

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Пополз, Юнга, Ричард, Иуда, Скит, Тракт, Кофе, Скаут, Фтор, Роба, Арахис, Сено, Игла, Сарай, Воск, Скит, Афиша, Шленк, Кул, Сдоба, Корюшка, Ван, ПО ВЕРТИКАЛИ: Искра, Остаток, Рать, Ветчина, Кираса, Юрист, Рейс, Фундук, Стан, Кредо, Диск, Хота, Плакат, Такса, Курсия, Фото, Голиков, Барс, Шуба, Глаголева, Аксакал, ОТВЕТЫ ДЛЯ СКАНВОРДА



В следующем номере журнала «ТелеМеню»:

РЕЦЕПТ РЕДАКТОРА: хинкали
АЗБУКА ВКУСА: лук – король кухни
МАСТЕР-КЛАСС: «одежда» для кружки
ПО-МУЖСКИ: что можно приготовить из пельменей

ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА: мастерим игрушки из носков
ЗВЕЗДА В ГОСТЯХ: солистка «Миража» Маргарита Суханкина о том, почему соль «обманывает» женщин

А также - программа 29 каналов с анонсами любимых фильмов, сериалов и передач.

СКАНВОРД

↙	Кора- бельный завод	↙	Лесная ягода	Направ- ление в туризме	↙	Дворец феодала	↗				↗
↘				Один из основа- телей Рима		Комедия "... удачи"					
	Оливко- вое обря- довое масло		Арена боксеров	↘							
↘						Единица радиоак- тивности					
	Амери- канский самолет- призрак		Зерно после жерновов	↘		↘					
Долж- ность в казацких войсках	Древне- русское знамя		Прибор для гла- дильной доски	↘				Тихий "шепот" листвы	↘	"Минус" среди знаков пре- пинания	
↘	↘				Кислый хлебный напиток		Бог в индуизме	↘			
В составе осве- жающих конфет		Палочка учитель- ницы		Гусарский цилиндр	↘					Фран- цузский модельер	
↘				Положен- ная часть прибыли		Аренда по сути	"Суда- рыня" в Англии	↘			
Размах действий		Возводит строи- тель	↘	↘		↘			Чай, сок или кофе	Вулкани- ческая порода	
↘	Район обитания	Длинная у Варвары- красы	↘				Заносчи- вый тип	↘			↘
↘					Мода под старину		Форма для металла	↘			
				↘	↘		↘	Емкость под товар		Моющее вещество	
			Хомут для быка		Лучшая бале- рина труппы	↘				↘	
			↘					Ковал победу фронту	↘		
			В ро- мансе - туман- ное		Стиль плавания	↘					
↘								... в мешке	↘		

Паштеты

ARGETA®

Свежий тунец

Паштеты Argeta
имеют высокую пищевую
ценность и являются богатым источ-
ником протеинов и минералов.

Натуральные ингредиенты, широкий ассортимент и тщательный
контроль качества обеспечили им растущую популярность в Европе!
При изготовлении паштетов Argeta не используются консерванты и сви-
ной жир. Международный стандарт качества Халяль.

Страна – производитель: Словения

Дистрибьютор в Калининградской области - ООО «Веселый малыш» т. 588-431.

Спрашивайте в супермаркетах «**ВИКТОРИЯ**» и магазинах города

РЕКЛАМА