

# КУЛИНАРНЫЙ практикум

№ 2 февраль 2013

## 72 РЕЦЕПТА

- ◆ Тефтели с сырной начинкой
- ◆ Колбаски, тушеные с фасолью
- ◆ Картофельная пицца с салями и многое другое

### ЗИМНИЕ БЛЮДА для семейного обеда

хиты сезона

## СУПЫ

оригинально и полезно

### КВАСИМ КАПУСТУ С ВИНОГРАДОМ

ко Дню всех влюбленных

## ДЕСЕРТЫ с шоколадом

МАСТЕР-КЛАСС:  
КОЛБАСА  
В ТЕСТЕ



## Наваристый гуляш с беконом

■ 1 кг мякоти говяжьей ■ 6 полосок бекона ■ 1 головка лука репчатого ■ 3 зубчика чеснока ■ 2 моркови ■ 6 картофеля ■ 1 перец болгарский ■ 1 стебель лука-порей (белая часть) ■ 800 г помидоров консервированных в собственном соку рубленых ■ 2 ст. ложки томатной пасты ■ 2 ст. ложки муки ■ масло растительное ■ 0,5 стакана вина красного сухого ■ 2 стакана бульона мясного ■ 2 веточки орегано свежей ■ 1 ст. ложка паприки молотой ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Говядину и картофель нарежьте кубиками, морковь – кружочками, перец – небольшими кусочками. Лук (репчатый и порей) и чеснок порубите.

**2** Мясо посолите, поперчите и обваляйте в муке. Жарьте в глубоком сотейнике с разогретым маслом в течение 6 минут.

**3** Переложите мясо на тарелку. Положите в сотейник репчатый лук и жарьте 3 минуты. Добавьте чеснок и готовьте еще минуту. Влейте вино. Через 2 минуты верните в сотейник мясо. Добавьте паприку, помидоры, бульон, томатную пасту, орегано, соль и перец.

**4** Готовьте под крышкой на среднем огне 1,5 часа. Добавьте морковь и картофель и тушите еще 30 минут.

**5** Бекон поджарьте на сухой разогретой сковороде и разломайте на кусочки. На сковороду из-под бекона выложите перец и лук-порей. Жарьте до золотистого цвета. Затем переложите бекон и овощи в готовый гуляш.

Блюдо с обложки



Главный редактор  
Елена КОЖУШКО

## К февралю готова!

Февраль – это преддверие долгожданной весны. Самый короткий месяц в году: не успеешь оглянуться – уже март. И порой бывает, что это самый холодный и грустный месяц. От недостатка солнышка и витаминов настроение резко портится, мерзнут руки, общее состояние какое-то вялое, ленивое, сопливое. Но это все не про вас, наши дорогие читатели! Мы подобрали для вас специальные зимние кушанья, сытные, согревающие (с. 24), а также повышающие защитные свойства организма (как, например, квашеная капуста – с. 12). Кстати, большинство блюд из этого номера не стыдно подать и на праздничный стол, благо февраль не обделен праздниками: 14 февраля – День всех влюбленных (надо готовить блюда с шоколадом – с. 40), 23 февраля – День защитника Отечества (можно подать блюдо из куриной грудки – с. 32).

Еще вы можете прочитать интервью с Анитой Цой (с. 6), совершить кулинарное путешествие по Романдии (региону Швейцарии, с. 50), научиться работать со слоеным тестом (с. 38), узнать все о пальмовом масле (с. 48) и разобраться в мифах, которыми овечьи продукты с отрицательной калорийностью (с. 14). И это еще не все, что вы найдете в «Кулинарном практикуме». Заинтересовались? Тогда вперед, листайте журнал дальше! И помните: если питаться соответственно сезону, то не будут страшны ни морозы, ни простуды!

# СОДЕРЖАНИЕ

№ 2 февраль 2013

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

### ТЕНДЕНЦИИ

**Идеи для влюбленных** ..... 4  
*Новинки посуды и техники для романтического ужина*

### ГОТОВИМ СО ЗВЕЗДОЙ

**Анита Цой: «Всеи семье наперегонки готовим разные виды борщей»** ..... 6  
*Популярная певица рассказывает о музыке, семье и своих фирменных блюдах*

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**Ешь и худей!** ..... 14  
*Все о продуктах с отрицательной калорийностью*

### МАСТЕР-КЛАСС

**Романтический завтрак** ..... 38  
*Радует любимых мужчин слоеной выпечкой – розочками с колбасой и колосками с сосисками*



# 4

**Новинки посуды и техники для всех влюбленных**



# 50

**Пора отобедать с жителями Швейцарии**



# 6

**Анита Цой без труда накормит 40 гостей!**

### КРУПНЫЙ ПЛАН

**Внимание на этикетку: пальмовое масло** ..... 48  
*Стоит ли покупать продукты с этим ингредиентом?*

### КУХНИ МИРА

**Сырная Швейцария** ..... 50  
*Начинаем серию материалов о кулинарии швейцарских регионов. Добро пожаловать в Романдию! Берошские голубцы «В парадных мундирах»* ..... 51  
Макароны по-деревенски ..... 52  
Папэ воуа («Виноградники лаво») ..... 52  
Молочный суп (Soupe de chalet) ..... 53  
Филе озерного окуня ..... 54  
Фондю из козьего сыра «Йети» ..... 55  
Валейзанский крут «Сан-Морис» ..... 55

### ЭКСПЕРТИЗА

**Идеальный завтрак** ..... 56  
*Читатели журнала тестируют тостеры – вещь, необходимую для быстрого и вкусного завтрака*

### БЛЮДА С ИСТОРИЕЙ

**Бланманже** ..... 58  
*История самого аристократического десерта в мире*

### NOTA VENE

..... 69  
*Из кулинарного словарика вы узнаете, что такое Романдия, мангольд, саше и чаудер*

### НОВОСТИ

..... 70

## РЕЦЕПТЫ

### РЕЦЕПТЫ ЗВЕЗД

Кисель молочный.....	10
Гречка по-боярски.....	10
Сок из имбиря, мандаринов и ягод.....	11
Сырники с тмином.....	11
Салат из моркови и сельдерея.....	11

### РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

Капуста, квашенная с виноградом.....	12
--------------------------------------	----

### СУПЫ

Суп с чечевицей, говядиной и помидорами.....	17
Томатный суп с морепродуктами.....	17
Суп-пюре из брокколи.....	18
Гречневый суп с грибами и беконом.....	18
Запеченный хлебный суп.....	19
Щи богатые.....	20
Морковный суп с яблоками и тимьяном.....	21
Суп из белых грибов с фрикадельками.....	22
Суп со свиной копченой рулькой и савойской капустой.....	23
Картофельный чаудер.....	23

# 14

Что же есть, чтобы худеть?



# 32

Блюда с куриной грудкой

### ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Тефтели с брынзой и пикантным овощным соусом.....	25
Капуста, тушенная с чечевицей и колбасками.....	25
Колбаски с помидорами черри в бальзамическом соусе.....	26
Рулька, запеченная с розмарином.....	26
Капелачи с капустой.....	27
Торт из печени.....	28
Запеченная рыбка под картофельной корочкой.....	29
Макароны с сыром и орехами.....	29
Картофельная пицца с саялами.....	30
Колбаски, тушенные с фасолью.....	31

### ПТИЦА

Курица в лимонном соусе.....	33
Куриные рулетики с имбирной начинкой.....	33
Пирог с курицей и макаронами.....	34
Курица в кунжуте.....	35
Курица в пивном соусе.....	35
Куриный салат с киви.....	36
Курица с бананами.....	36
Мини-запеканки из курицы.....	37

### БЛЮДА С ШОКОЛАДОМ

Шоколадные конфеты с черносливом и фундуком.....	41
Нежнейший шоколадный мусс.....	41
Шоколадные кубки со сливками.....	42
Шоколадно-коричные сердца.....	43
Маффины с шоколадом.....	43
Шоколадно-кокосовые мини-роллы.....	44
Торт «Шоколадное волшебство».....	46
Шоколадные блинчики.....	47
Кофейно-шоколадные пряники.....	47



# 40

Оригинальные десерты с шоколадом

### ГОТОВИМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Котлеты овощные с индейкой.....	60
Суп-лапша куриная.....	61
Запеканка творожная.....	62
Желе фруктово-молочное.....	62
Блинчики с мясом и сметаной.....	63

### РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Салат с печеню трески.....	64
Легкий салат с авокадо и креветками.....	64
Салат из кальмаров.....	64
Рулет «Селетка в шубе».....	65
Салат Primavera («Весна»).....	65

### ОТРЫВНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Рисовая запеканка с овощами.....	68
Запеканка из лосося с овощами.....	68
Запеканка с брокколи и лососем.....	68
Запеканка из макарон с яблоками.....	68

# 16

Сытные и вкусные зимние супы



## ТЕНДЕНЦИИ

Стрость у многих ассоциируется с острым перцем. Поэтому мы представляем вам алюминиевую мельничку для перца Peugeot. Особо обработанная сталь придает ее механизму устойчивость к стиранию и легендарную надежность. / Peugeot / 1628 руб. за шт.

Электронные кухонные весы Maxwell MW-1452 с встроенными часами и забавным дизайном выдерживают нагрузку до 5 кг. Они подскажут вес продуктов для вашего кулинарного признания в любви. / Maxwell / 690 руб.

У этого набора из закаленного стекла от Pasabahce романтическое название Serenade. Сервируйте мужу блюдо на такой тарелке — заодно проверите, вдруг он запоет о любви? / posuda.ru / ок. 1900 руб. за 18 предметов



## ИДЕИ

### ДЛЯ ВЛЮБЛЕННЫХ

Существует тысяча способов признаться в любви. Мы предлагаем еще один — кулинарный. Удивите своего возлюбленного 14 февраля романтическим завтраком или ужином. Мы подскажем, с помощью каких новинок посуды и техники можно приготовить и сервировать еду.

Чудесный классический чайник Geste из высококачественной нержавеющей стали 18/10 оснащен фиксированной ручкой из бакелита, свистком и устройством для открывания носика. / Rondell / 1139 руб.

Столовые приборы Tulio (24 предмета) оригинальные, стильные, прочные и желанные. Вы уже хотите такие? / posuda.ru / ок. 1990 руб.



Страсть леопарда – так можно было бы назвать эту оригинальную тарелку. Подарите на ней 14 февраля блюдо любимому, и пусть он понимает ваши намеки как сможет. Зажгите при этом ароматические свечи, наденьте шелковую комбинацию... / Zara Home / 399 руб.

Шампанское – напиток для влюбленных. Поэтому пить его надо из бокалов V-LINE оптимального объема 200 мл. / posuda.ru / ок. 270 руб.

У семейной кастрюли PastaSi из серии Red объемом 7 л много преимуществ. Уникальная крышка со встроенным дуршлагом позволяет отцеживать макароны и другие продукты прямо из кастрюли. Фиксация крышки не допускает ошпаривания. / Pensofal / 2890 руб.

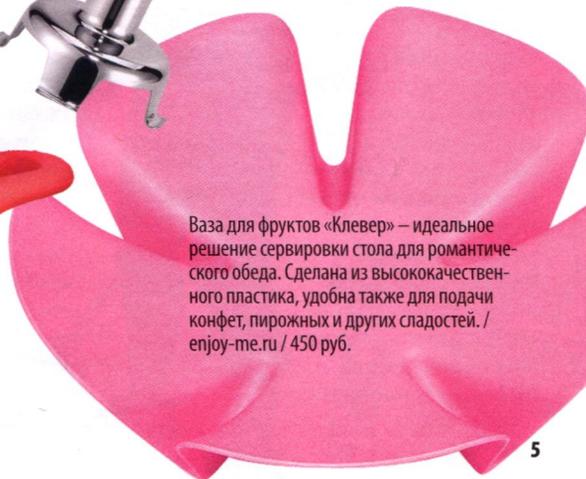


Мультиварка Scarlett SC-411 умеет все! В ней 10 автоматических программ для тушения, запекания, приготовления паровых, первых и вторых блюд, десертов, холодца и йогуртов. Благодаря функции «Отсрочка приготовления» (24 часа) мультиварка делает блюдо ровно к назначенному времени. / Scarlett / 2990 руб.

Этот красный блендер Ultramix PRO – превосходный выбор для любителей колдовать на кухне. Он для тех, кто хочет быть уверенным в достижении наилучшего результата при взбивании однородных коктейлей и крема, создании нежнейшего пюре, колке льда и орехов. / Electrolux / 3490 руб.



Ваза для фруктов «Клевер» – идеальное решение сервировки стола для романтического обеда. Сделана из высококачественного пластика, удобна также для подачи конфет, пирожных и других сладостей. / enjoy-me.ru / 450 руб.



ТЕКСТ: Ольга ЖУРАВЛЕВА  
ФОТО из архива Аниты ЦОЙ

Анита Цой — женщина-загадка. Во многом ее характер определило восточное происхождение и воспитание. В семье, как и положено кореянке, она умеет отступать на второй план, быть мягкой, податливой, заботливой. А на сцене Анита полна страстей, эмоций, ее шоу — феерическое сочетание музыки, красок, эффектных костюмов и потрясающего голоса певицы.

# АНИТА ЦОЙ:

## «Всей семьей наперегонки готовим разные виды борщей»

**А** еще Анита Цой умеет удивлять: своих близких — сюрпризами, публику — неожиданными экспериментами, в том числе и кулинарными.

**Анита, поделитесь, какая черта характера у вас главная, а какая мешает жить?**

Я трудоголик. Эта черта как положительная, так и отрицательная. Как правило, рожденные трудоголиками практически не умеют нормально отдыхать. Каждую свободную минуту они используют для работы, не могут просто лежать на диване и смотреть



телевизор. С одной стороны, это хорошо, потому что в работе с таким человеком очень легко. Можно быть уверенным, что трудоголик обязательно добьется результатов, даже если у него нет особых талантов. С другой — плохо, потому что, например, когда семья едет на отдых, я не могу расслабиться, ищу себе занятие, пока все лежат у моря.

**Вы одна из немногих артисток, смело меняющих свой имидж и репертуар. Какой мы увидим вас, к примеру, через пять лет?**

Не знаю, какой вы меня увидите, но все в жизни меняется! И время, и тенденции, и музыкальные вкусы, и мы с вами меняем — внешне и внутренне.

Музыка — это пластик-

ная и гибкая субстанция, это реакция на то, что происходит в нашей жизни. Раньше, в советские времена, артисты несколько десятилетий четко понимали, в каком жанре они работают, что приветствуется, по каким принципам живет страна. А сейчас об этом говорить сложно, потому что существует огромное количество разных течений и направлений. Но я стараюсь сохранить самое главное — красоту мелодии, хорошие стихи и современный взгляд на тенденции. Без этого не может существовать ни одна моя песня.

**Ваш муж Сергей Цой дает советы при выборе репертуара и сценического имиджа?**

Не столько он мне дает советы, сколько я его сама спрашиваю. Первый, кому несешь только что написанную песню, это близкий человек. Я благодарна

« Музыка —  
это пластичная  
и гибкая субстанция,  
это реакция на то,  
что происходит  
в нашей жизни »

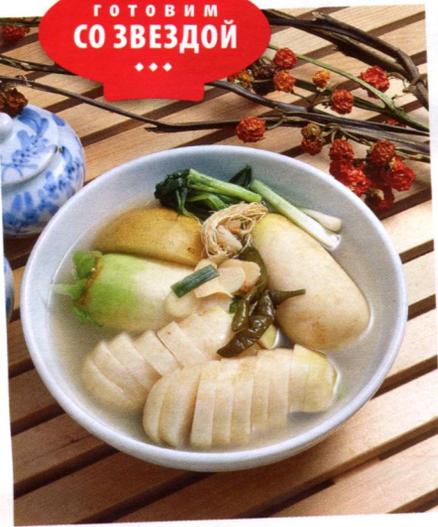
за то, что муж — суровый критик. Он журналист и музыкант, сам поет и поэтому знает, о чем говорит. С его мнением я могу не соглашаться, но факт остается фактом: он ни разу еще не промахивался. Когда Петрович рекомендует заменить слово в тексте, улучшить гармонию — значит, так и надо сделать. Нужен взгляд со стороны.

**Воспитанием сына занимались вместе? Или это больше лежало на ваших плечах?**

Мой сын сам себя воспитывает, он смысленный и правильный не по годам. Нас потрясла одна история. Обычно переходный возраст детей бывает в 7–8 и 14–15 лет. И он прочитал об этом в книге по психологии. Пришел и сказал мне: «Мама, я постараюсь быть адекватным, а если ты заметишь, что я неправильно себя веду, ты мне скажи».

До 10 лет воспитание сына в основном лежало на мне и бабушках. А потом, закатав рукава, за это дело взялся отец. Он мне однажды так и сказал: «После 10 лет ты сына не увидишь!» Муж по полной программе





## БЕЛАЯ РЕДЬКА ПО-КОРЕЙСКИ

- 1 редька белая средняя
- 500 мл воды
- 1 ст. ложка соли
- 4 ст. ложки уксуса (3–6%)
- 6 ст. ложек сахара
- 2 ст. ложки сока лимонного

- 1 Редьку очистите и нарежьте тонкими колечками.
- 2 Остальные ингредиенты перемешайте. Не ждите, пока соль и сахар полностью растворятся.
- 3 Положите редьку в банку и залейте маринадом, так чтобы жидкость полностью покрыла все кусочки.
- 4 Закройте банку крышкой и уберите в холодильник на несколько часов.
- 5 Подавайте редьку на отдельном блюде, вынув из маринада. Овощ получается очень нежным на вкус – идеальный гарнир к жареному мясу.

занимался воспитанием сына как мужчины. Сначала я даже обижалась – например, они могли на весь день в воскресенье уехать без меня. Что они там делали? Но спустя какое-то время я поняла, что муж был полностью прав. Они разговаривали на сугубо мужские темы, могли поехать вместе на какие-то деловые встречи, вместе ужинали, вместе занимались спортом.

### Чем сейчас занимается ваш сын?

Он учится в московской Высшей школе экономики и лондонской Школе экономики, а параллельно занимается языком в корейском университете. Он у нас серьезный, воспитанный молодой человек с хорошим чувством юмора и правильным подходом к жизни. Ого, какая реклама получилась!

### Вы успеваете хозяйничать по дому, к примеру готовить?

Считаю это необходимым для женщины. Сейчас принято думать, что женщина, удачно вышедшая замуж, может по дому ничего не делать. Берут домработниц, нянечек и всех, кого только можно, а хозяйка только ходит по спа-салонам и развлекается. Но не так все просто! Вы не заметили, насколько велико количество разводов в таких семьях? Мужчинам такие женщины не нужны. Мужья ценят заботу, внимание, когда женщина старается для них и для детей, ведь она отвечает за потомство. Да я и сама люблю готовить, потому что знаю: мой муж и мой сын ни из чьих рук больше есть не будут. У нас даже есть шутка: где бы они ни находились, они всегда идут к месту прикорма (*смеется*).

« Мужья ценят заботу, внимание, когда женщина старается для них и для детей, ведь она отвечает за потомство »

### У вас есть фирменное блюдо?

Фирменных блюд у меня несколько. Семья любит все, что я делаю из мяса и рыбы, уважает корейские национальные блюда. Часто мы наперегонки готовим разные виды борщей. Так что случаются у нас на кухне кулинарные поединки! Мы любим собирать гостей, особенно летом на даче – приезжает человек по 30–40. Много лет назад из Узбекистана я привезла огромный казан и научилась хорошо готовить узбекский плов – теперь это еще одно мое коронное блюдо. Вообще, культура правильно, вкусно кушать объединяет людей.

### Корейская кухня всегда присутствует на вашем столе?

Конечно. Если не успеваю приготовить, всегда знаю, где купить. Есть в Москве неплохие корейские рестораны, а еще существуют частные квартиры, где корейцы готовят и продают блюда традиционной кухни с домашними изысками. Надо только знать правильные адреса. О таких квартирах информация передается из уст в уста, и, уверяю вас, качество там наивысшее.



### **В чем особенность корейской кухни?**

Ну, например, у корейцев рис – это хлеб. Или прекрасное блюдо – мясо на ребрышках «Кальби». Готовится оно на металлической решетке, похожей на купол, которую ставят над открытым огнем. Квадратные кусочки мяса размещаются в центре купола, а по мере готовности сворачиваются и скатываются к краю. Подается это блюдо не на тарелке, а на листе зеленого салата. А есть его надо, макая в специально приготовленный соус.

### **Кроме корейской кухни, какую любите?**

Мне нравится, что наша семья всеядна. Поэтому я освоила рецепты самых разных кухонь мира. К корейским блюдам добавились сибирские пельмени, украинский борщ, узбекский плов. Мы обожаем сало, любим селедочку с картошечкой, в нашем доме всегда есть строганина. Из поездок я неизменно привожу какие-то рецепты, и потом вся семья дегустирует новые вкусные блюда – французские, английские, японские, итальянские.

### **Все знают, что вам удалось победить лишний вес. Вы уже много лет сохраняете прекрасную форму. Трудно это дается?**

Надо следить за питанием, не переедать, давать себе достаточно физических нагрузок. Нужно раз в неделю проводить разгрузку. Например, в течение дня есть только свежие огурцы и пить много воды и зеленого чая без сахара, а ночь допускается стакан нежирного кефира. Или можно пить воду и зеленый чай, есть нежирный творог и ананас. ■



# «ДЕФФЧОНКИ» ГОТОВЯТ

Актрисы ситкома «Деффчонки», идущего на телеканале ТНТ, делятся с читателями журнала своими кулинарными предпочтениями в преддверии премьеры второго сезона.



ТАМСИЯ ВИЛКОВА,  
исполнительница роли  
Васьки

## Кисель МОЛОЧНЫЙ

На съемках приходится есть не всегда вкусный «кинокорм». Поэтому иногда прямо на съемочную площадку мы заказываем любимые японские роллы. А вообще я за здоровое питание! Фрукты, овощи, молочные продукты – это все ко мне.

- 300 мл молока
- 2 ст. ложки без горки крахмала
- 1–2 ст. ложки сахара
- 2 щепотки ванильного сахара
- клубничное варенье для украшения

Заранее отлейте примерно треть стакана молока и тщательно разведите в ней крахмал. Остальное молоко соедините с двумя видами сахара и нагрейте на среднем огне, не доводя до кипения. Когда молоко хорошо прогреется, помешивая, влейте набухший крахмал. Как только масса начнет густеть, убавьте огонь и тщательно перемешайте молоко, чтобы не образовались комочки. Выключите огонь. Можно подавать кисель теплым или остудить и подавать как пудинг, украсив клубничным вареньем.

## Гречка по-боярски

После рождения ребенка я на протяжении нескольких лет боролась с лишним весом всевозможными способами: фитнес, диеты (выбирала несколько диет и комбинировала под себя либо просто их чередовала), даже таблетки какие-то принимала. Сейчас я не придерживаюсь каких-то строгих принципов питания. Просто, если мне хочется немного похудеть, перехожу на вареные мясо и рыбу, гречку, овощи и зеленый чай. И разумеется, не ем хлеб.

- 4 ст. ложки гречки
- 100 г опят
- 150 г тыквы
- 1 перец болгарский красный
- 1 головка лука репчатого красного
- специи (эстрагон, кориандр, черный перец)
- соль морская

Тыкву, перец и лук очистите и вместе с грибами нарежьте небольшими кусочками. Гречку промойте, пересыпьте в кастрюлю, добавьте грибы и овощи, приправьте по вкусу, перемешайте и прогревайте на слабом огне в течение 4–5 минут. Затем влейте в кастрюлю воду в соотношении 1:2 и варите до готовности гречки.



АНАСТАСИЯ ДЕНИСОВА,  
исполнительница роли  
Палны



**ОЛЬГА ФРЕНКЕЛЬ,**  
автор идеи, сценарист  
и продюсер ситкома

## Сок из имбиря, мандаринов и ягод

Тот, кто проводит кучу времени на съемочной площадке, приучен практически к любой еде: порой перекусывать приходится буквально на ходу. В такой ситуации наилучший вариант, без которого я вряд ли смогла бы обойтись, – это фрукты. Удобнее всего иметь при себе запас сухофруктов – быстро, вкусно и сразу утоляет голод. А зимой особенно приятно устраивать перекус мандаринами.

- 300 г ягод замороженных любых
- 3 мандарина
- 50 г корня имбиря свежего

Мандарины и имбирь очистите и вместе с ягодами пропустите через соковыжималку. Перелейте сок в красивый высокий стакан, по желанию украсьте долькой мандарина и наслаждайтесь, а также набирайтесь витаминов и энергии!



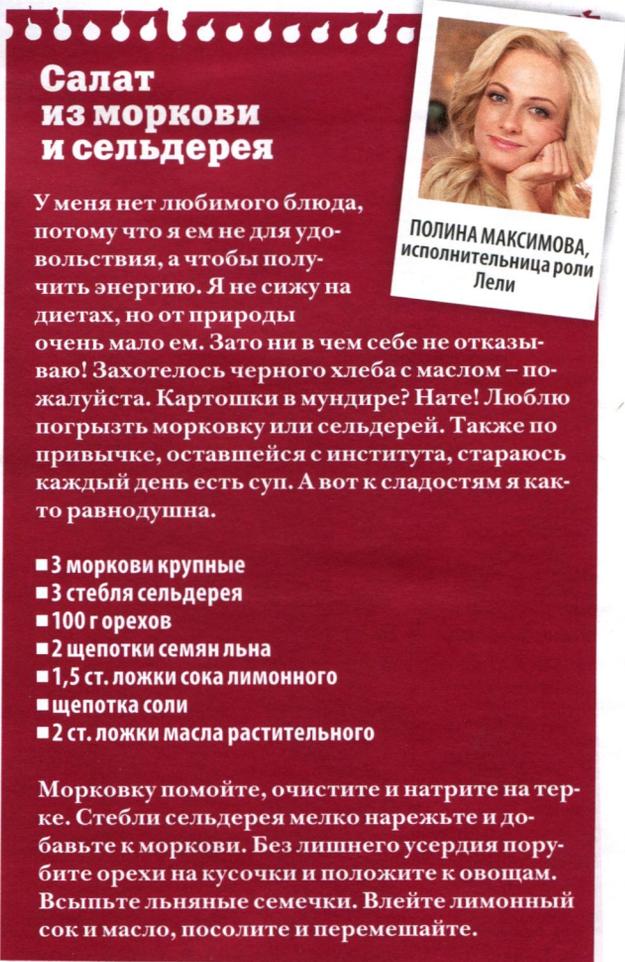
**ГАЛИНА БОБ,**  
исполнительница роли  
Бобылыча

## Сырники с тмином

Мое любимое блюдо – сырники, а напиток – травяной чай. Идеально, когда есть и то и другое!

- 200 г творога рассыпчатого
- 1 яйцо
- 30 г масла сливочного размягченного
- 100 г сметаны
- 0,5 ч. ложки тмина
- 1 ст. ложка масла оливкового
- мука для панировки
- перец черный молотый
- соль

Смешайте творог с яйцом, добавьте сливочное масло, посолите и поперчите по вкусу. Хорошенько перемешайте. Добавьте сметану и тмин и вновь перемешайте. На разделочную доску или тарелку насыпьте муку. Ложкой выкладывайте небольшие порции теста и обваливайте в муке, формируя сырники. Разогрейте на сковороде оливковое масло, выложите сырники и жарьте на среднем огне с двух сторон до золотистой корочки.



**ПОЛИНА МАКСИМОВА,**  
исполнительница роли  
Лели

## Салат из моркови и сельдерея

У меня нет любимого блюда, потому что я ем не для удовольствия, а чтобы получить энергию. Я не сижу на диетах, но от природы очень мало ем. Зато ни в чем себе не отказываю! Захотелось черного хлеба с маслом – пожалуйста. Картошки в мундире? Нате! Люблю погрызть морковку или сельдерей. Также по привычке, оставшейся с института, стараюсь каждый день есть суп. А вот к сладостям я как-то равнодушна.

- 3 моркови крупные
- 3 стебля сельдерея
- 100 г орехов
- 2 щепотки семян льна
- 1,5 ст. ложки сока лимонного
- щепотка соли
- 2 ст. ложки масла растительного

Морковку помойте, очистите и натрите на терке. Стебли сельдерея мелко нарежьте и добавьте к моркови. Без лишнего усердия порубите орехи на кусочки и положите к овощам. Всыпьте льняные семечки. Влейте лимонный сок и масло, посолите и перемешайте.

## ПОЧЕМУ?

Капуста укрепляет иммунитет и препятствует проникновению вирусов и бактерий в организм, снижает уровень холестерина и сахара в крови, улучшает зрение, работу желудочно-кишечного тракта, кровеносной, сердечно-сосудистой и нервной систем, нормализует жировой обмен, выводит из организма токсины и другие вредные вещества.

## КАПУСТА, КВАШЕННАЯ С ВИНОГРАДОМ



■ 5 кг капусты белокачанной



■ 2 кг моркови



■ 6–8 перцев болгарских крупных



■ 1,5 кг винограда кишмиш светлого



■ 10–12 яблок, лучше антоновки



■ тмин



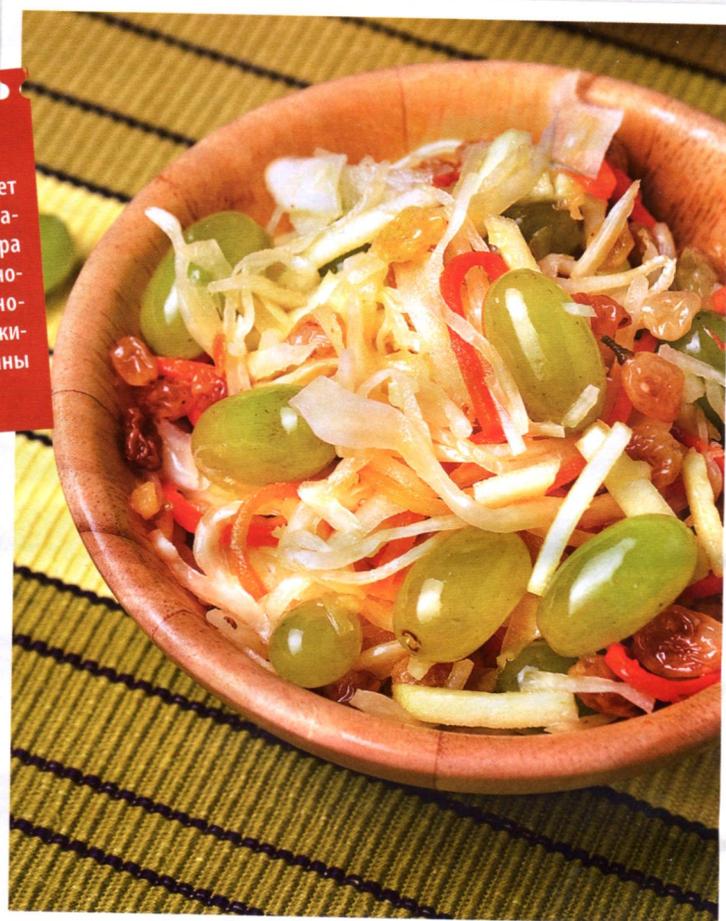
■ лавровый лист



■ 5 ст. ложек без горки соли



■ перец черный горошком



**1** Морковь крупно натрите. Перцы, очищенные от перегородок и семян, нарежьте соломкой. Яблоки, очищенные от сердцевин, нарежьте дольками или оставьте целыми.

**2** Капусту нашинкуйте, положите в большой таз и соедините со всеми ингредиентами, кроме яблок. Перемешайте руками (не давите!).

**3** Слоями пересыпьте капусту в большую кастрюлю, проклады-

вая каждый слой яблоками и плотно утрамбовывая. Верхний слой яблоками не прокладывайте. Накройте перевернутой крышкой и придавите гнетом.

**4** В процессе квашения несколько раз проткните капусту деревянной палочкой, чтобы вышел воздух. Когда вкус капусты станет таким, как вам нравится, плотно разложите ее по трехлитровым банкам (получится примерно 3 банки) и уберите в холодильник.

Оказывается, на шуточный вопрос: «Что бы такого съесть, чтобы похудеть?» – нашелся ответ! Это продукты с отрицательной калорийностью, о которых недавно заговорили все женские журналы. На их переваривание и усвоение организм тратит больше энергии, чем получает. То есть продукты с отрицательной калорийностью вызывают не прибавление калорий, а, напротив, их дефицит.

Оксана ГРИГОРЕНКО

# ЕШЬ И ХУДЕЙ!

**П**о этой теории получается, что чем больше подобной еды появится в рационе, тем больший дефицит калорий будет испытывать организм, что, в общем, несколько не противоречит концепции и цели любой диеты при лишнем весе. Но так ли все прекрасно на самом деле?

## Начало начал

Любая пища имеет энергетическую ценность – калорийность. Если питание сбалансировано, вес сохраняется стабильным; если в меню калорий больше, чем необходимо организму, происходит набор килограммов. Поэтому в основе многих диет лежит подсчет калорий, содержащихся в продуктах, съедаемых за день. Суточная норма для людей, не занятых тяжелым физическим трудом: для женщин – 2300 ккал, для мужчин – 2600. Если мы употребляем меньше калорий, чем требует организм, происходит потеря веса. С этим разобрались. Дальше.

Как известно, на переваривание еды организм тратит около 10% всех расходуемых за день калорий. При этом на усвоение некоторых продуктов может уходить гораздо больше калорий. Например, если в одной морковке содержится 10 ккал, а для ее переваривания необходимо 12 ккал, то, съев эту морковку, вы потеряете 2 ккал. Так вот, некоторые ученые утверждают, что поскольку существуют подобные моркови продукты, которые медленнее перевариваются, то в результате их употребления возникает отрицательный баланс калорий. Другими словами, на переваривание продуктов

с отрицательной калорийностью организм тратит больше калорий, чем есть в этих продуктах. Однако по факту это не значит, что в морковке содержится минус 2 ккал. Следовательно, термин «продукты с отрицательной калорийностью» ошибочен, но все-таки более привычен для слуха, поэтому в статье будем использовать именно его.

## Основа питания

В норме рекомендуется употреблять до 500 г овощей и такое же количество фруктов в день. Если желаете сохранить фигуру, то замените обед или ужин продуктами с отрицательной калорийностью или блюдами, приготовленными из них. Ешьте эти чудесные продукты в свежем виде (над ними организму придется трудиться дольше, чем над прошедшими тепловую обработку). Всегда тщательно пережевывайте пищу. Некоторые считают: если проглотить кусок мяса или яблока целиком, то на их переваривание потребуются больше энергии. Но это ошибка: если продукт подвергся недостаточ-

ной механической обработке в полости рта, то он просто частично не усвоится. Когда человек пережевывает жесткую морковку, он тратит энергию и на жевание, и на формирование слюны и ферментов, и на подготовку желудочно-кишечного тракта и всех ферментообразующих систем к работе. И еще одна хитрость: старайтесь есть все продукты, в том числе и с отрицательной калорийностью, целиком, не измельчая. Мягкая, нарезанная, рубленая, пореобразная пища усваивается быстрее – на ее переваривание требуется меньше энергии. Если хотите потратить больше калорий на переработку пищи, вместо котлеты ешьте ростбиф, суп-пюре замените обычным овощным, грызите яблоко и черешки сельдерея целиком, не разрезая на кусочки, и т.д.

Отдельной системы питания, включающей исключительно еду «калорий минус», не существует. Диетологи рекомендуют не придумывать собственных рационов, состоящих только из продуктов с отрицательной ка-

лорийностью: кроме овощей и фруктов организму нужны белки (основным поставщиком которых является мясо) и жиры (они необходимы для усвоения витаминов). Также не нужно обманывать себя: продукты с отрицательной калорийностью не уберут лишние килограммы. Они могут помочь сохранить существующий вес в том случае, если вы не будете свободно поедать все что душе угодно. То есть калории, полученные с чипсами и жирным мясом, не исчезнут, если заедать их сельдереем.

Подведем итоги. Продукты с отрицательной калорийностью на самом деле имеют не минусовую, а минимальную калорийность. Они способствуют сохранению существующего веса, если преобладают в рационе. А еды, которая уничтожит ваши честно накопленные жиры, в природе нет! Зато есть здоровая пища, употребляя которую можно снизить калорийность рациона, а в сочетании с физической нагрузкой – избавиться от надоевшего лишнего веса, не голодая. ■

## Продукты с отрицательной калорийностью

**ОВОЩИ:** сельдерей, капуста (цветная и белокочанная), свекла, спаржа, чеснок, бобы, перец, редис, шпинат, помидор, лук, репа, тыква, морковь, баклажан, огурец.



**ФРУКТЫ:** яблоко, дыня, папайя, персик, ананас, абрикос, слива, манго, мандарин, лимон, апельсин, грейпфрут, лайм.

**ЯГОДЫ:** черника, клюква, смородина, арбуз (как ни странно, арбуз тоже ягода), клубника.



**ЗЕЛЕНЬ:** укроп, петрушка, листья салата, базилик, мята.

**СПЕЦИИ:** любые острые приправы улучшают пищеварение, помогая переработать калории.



**НАПИТКИ:** зеленый чай (без сахара), минеральная вода (без газа), соки (без добавления лимонной кислоты и сахара).



рецепты  
СУПЫ  
\*\*\*

Помимо того, что сытные наваристые супы полезны для желудка, зимой они оказывают на организм согревающее действие. У человека, съевшего горячий мясной суп, кровь мгновенно приливает от головы к желудку, даря ощущение сытости, тепла и покоя. А что еще нужно в холода?



**ПРОСТО НЕОБХОДИМО!**

## СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ, ГОВЯДИНОЙ И ПОМИДОРАМИ

- 450 г мякоти говяжьей
- 3 стебля сельдерея
- 2 моркови
- 1 головка лука репчатого
- 4–6 зубчиков чеснока
- 1 ч. ложка орегано сушеной
- 1 ч. ложка листиков розмарина, мелко рубленных
- 2–2,5 л бульона говяжьего
- 800 г помидоров консервированных в собственном соку
- 1,5–2 стакана чечевицы красной
- 2 ст. ложки масла оливкового
- петрушка свежая
- перец черный молотый
- соль



калорийность  
средняя



готовить  
2 часа



рассчитано на  
6 порций

**1** Овощи очистите, сельдерей нарежьте небольшими кусочками, лук – кубиками, морковь – кружочками.

**2** Говядину промойте, нарежьте небольшими кубиками, посолите, поперчите и жарьте в разогретой с маслом кастрюле с толстым дном 8–10 минут. Затем мясо выньте, положите в кастрюлю морковь, лук, сельдерей, измельченный чеснок, орегано и розмарин, жарьте до прозрачности лука (10–12 минут).

**3** Верните в кастрюлю мясо, добавьте бульон и помидоры. Доведите суп до кипения и уменьшите огонь. Посолите, поперчите и варите под крышкой на среднем огне 40–45 минут. Затем всыпьте чечевицу и готовьте еще 20–25 минут.

**4** Готовый суп разлейте по тарелкам и посыпьте мелко рубленной зеленью петрушки.

## ТОМАТНЫЙ СУП С МОРЕПРОДУКТАМИ

- 4 помидора крупных
- 1 головка лука репчатого
- 1 морковь
- 1 пучок базилика
- 100 г риса
- 100 мл вина белого сухого
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки масла растительного
- 0,5 ч. ложки сахара
- 250 г креветок и мидий замороженных
- соль

**1** Лук и морковь очистите, тонко нарежьте и жарьте на разогретом масле в течение 7 минут.

**2** Помидоры ошпарьте кипятком, после чего опустите в ледяную воду и очистите от кожицы. Базилик разберите на листики.

**3** Половину помидоров и листиков базилика порубите и добавьте к луку и моркови. Жарьте, периодически помешивая, в течение 6 минут. Затем снимите с огня и измельчите блендером, чтобы получилось пюре.

**4** Перелейте овощное пюре в кастрюлю с 2 стаканами воды. Доведите до кипения. Добавьте рис, вино и сахар. Варите на слабом огне под крышкой в течение 10 минут.

**5** Оставшиеся помидоры очистите от семян и вместе с оставшимися листиками базилика нарежьте тонкой соломкой. Чеснок порубите. Добавьте в суп морепродукты, помидоры, чеснок и базилик. Посолите и варите еще 10 минут.



калорийность  
средняя



готовить  
1 час  
20 минут



рассчитано на  
4 порции



## СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ

■ 400 г соцветий брокколи ■ 1–2 ст. ложки масла оливкового ■ вода или бульон овощной ■ 250 мл сливок (10%) ■ приправа «Прованские травы» ■ перец черный молотый ■ соль

калорийность **низкая**    готовить **25 минут**    рассчитано на **4 порции**

**1** В кастрюлю, разогретую с маслом, выложите соцветия брокколи. Приправьте прованскими травами и перемешайте. Жарьте в течение 1–2 минут.

**2** Влейте в кастрюлю немного воды или бульона, так чтобы жидкость полностью покрыла брокколи. Варите под крышкой в течение 5–7 минут (следите, чтобы суп кипел не сильно).

**3** Снимите суп с огня и пюрируйте блендером. Верните на огонь. Добавьте сливки, перемешайте и слегка прогрейте. Посолите и поперчите.

## ГРЕЧНЕВЫЙ СУП С ГРИБАМИ И БЕКОНОМ

■ 50 г грибов сушеных  
■ 50 г крупы гречневой  
■ 1 головка лука репчатого  
■ 1 морковь  
■ 1 ст. ложка масла сливочного  
■ 1 л бульона мясного  
■ 50 г бекона  
■ щепотка перца душистого молотого  
■ щепотка паприки молотой  
■ 1 бутон гвоздики  
■ щепотка розмарина сушеного  
■ имбирь молотый на кончике ножа  
■ лавровый лист  
■ зелень свежая  
■ соль

калорийность **средняя**    готовить **45 минут**    рассчитано на **5 порций**

**3** Лук и морковь очистите и мелко нарежьте. Переложите овощи на разогретую с маслом сковороду, добавьте все специи и жарьте 5 минут. Положите отжатые от воды грибы и готовьте еще 5 минут.

**4** Бульон доведите до кипения. Положите гречку, нарезанный соломкой бекон и обжаренные грибы с овощами. Варите на среднем огне 15 минут.

**5** За 30 секунд до окончания готовки добавьте в суп мелко нарезанную зелень.

**1** Грибы замочите в воде.

**2** Гречку всыпьте в маленькую кастрюлю, залейте водой и варите в течение 5 минут.



## ЗАПЕЧЕННЫЙ ХЛЕБНЫЙ СУП

- 700 г листьев мангольда  или свекольной ботвы
- 300 г хлеба белого
- 60 г масла сливочного
- 4 веточки тимьяна
- 1 зубчик чеснока
- панировочные сухари
- 1,5 л бульона овощного или мясного
- 230 г пармезана
- перец черный молотый
- соль



калорийность  
**высокая**



готовить  
**50 минут**



рассчитано на  
**8 порции**



МАСТЕР-КЛАСС

**1** Хлеб нарежьте ломтиками и подсушите в тостере или на противне разогретой духовки.

**2** Листья мангольда переберите, срежьте жесткие стебли. Положите листья в холодную воду и хорошенько промойте, затем откиньте на дуршлаг и снова промойте в холодной воде. Обсушите и порвите руками.

**3** Чеснок порубите и обжарьте на сковороде, разогретой с ча-

стью сливочного масла. Добавьте листья мангольда и тушите под крышкой на слабом огне в течение 5 минут, периодически помешивая.

**4** Форму для запекания с высокими бортиками смажьте маслом и присыпьте панировочными сухарями. Выложите слой из ломтиков хлеба, затем слой

из листьев. Посыпьте нарезанным тонкими ломтиками пармезаном. Повторяйте слои, пока не закончатся ингредиенты.

**5** Влейте в форму бульон, посолите, поперчите, положите оставшееся масло и веточки тимьяна. Запекайте 20 минут при 180 °С. При необходимости в середине готовки добавьте бульона.



 См. с. 69.



## ЩИ БОГАТЫЕ

■ 750 г говядины ■ 2 моркови ■ 1 корень сельдерея с зеленью ■ 1 корень петрушки с зеленью ■ 1 репа небольшая ■ 2 головки лука репчатого ■ 2 картофелины ■ 500–750 г капусты квашеной ■ 4–5 грибов белых сушеных ■ 0,5 стакана грибов соленых ■ 3 лавровых листа ■ 8 шт. перца черного горошком ■ 1 ч. ложка майорана молотого ■ 1 ст. ложка масла топленого или сливочного ■ 1 ст. ложка укропа рубленого или сушеного ■ 4–5 зубчиков чеснока ■ 100 г сметаны ■ соль

**1** В кастрюлю положите 1 луковицу, 1 морковь, 0,5 репы, 0,5 корня сельдерея, 0,5 корня петрушки и мясо, залейте 3,5 л воды и варите 2 часа на среднем огне. Через 1,5 часа посолите. За 20 минут до окончания варки добавьте лавровый лист, перец и майоран. Готовый бульон процедите. Говядину нарежьте и верните в бульон.

**2** Капусту положите в глиняный горшок, добавьте 0,5 л кипятка и масло. Тушите под крышкой в умеренно разогретой духовке до мягкости. Затем переложите в бульон с мясом.

**3** Сушеные грибы и крупно нарезанный картофель залейте 2 стаканами воды и доведите до кипения. Грибы выньте, нарежьте соломкой и верните к картофелю. Варите до готовности, затем перелейте в суп.

**4** Оставший лук измельчите, коренья нарежьте соломкой. Положите в суп, посолите и варите 20 минут. Снимите кастрюлю с огня, добавьте укроп и рубленый чеснок, оставьте на 15 минут. Подавайте с солеными грибами и сметаной.

калорийность  
**Высокая**

готовить  
**3 часа**  
**10 минут**

расчитано на  
**8 порций**

## МОРКОВНЫЙ СУП С ЯБЛОКАМИ И ТИМЬЯНОМ



■ 500 г моркови ■ 2 яблока красных кислых ■ сок и цедра 1 апельсина ■ 1 веточка тимьяна ■ 0,5 головки лука репчатого ■ 2 ст. ложки масла оливкового ■ щепотка корицы молотой ■ перец черный молотый ■ соль



калорийность  
**низкая**



готовить  
**1 час**



рассчитано на  
**4 порции**

**1** Морковь и яблоки нарежьте крупными кубиками.

**2** Репчатый лук порубите и жарьте в кастрюле с разогретым оливковым маслом до мягкости. Добавьте тимьян, морковь и яблоки. Перемешайте и оставьте томиться на слабом огне (овощи должны слегка подрумяниться). Посолите и поперчите по вкусу. Приправьте корицей.

**3** Налейте в кастрюлю воду, так чтобы она покрыла все ингредиенты. Варите на слабом огне в течение 30 минут.

**4** Снимите суп с огня и пюреуйте блендером. Добавьте сок и цедру апельсина, по желанию еще посолите и поперчите.

# Ежедневное разнообразие



## Ваша порция витаминов на каждый день

**Больше энергии, больше жизни, лучше настроение!** Ешьте яблоки! Свежие, печеные, целиком и в составе вкуснейших блюд - как вам больше нравится! Позвольте им раскрыть весь свой потенциал, чтобы отдать Вам нужные витамины и полезные минералы. Какие же яблоки выбрать?

**Яблоки из Европы:** в их натуральном вкусе и естественном аромате воплощен многолетний опыт садоводов Евросоюза. Примите этот опыт в дар – и наслаждайтесь полной жизнью!

Узнайте больше на  
<http://www.yabloki.eu>



FROM EUROPEAN UNION



ПРОЕКТ ФИНАНСИРУЕТСЯ  
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ЕВРОСОЮЗА  
И РЕСПУБЛИКИ ПОЛЬША



AGENCIJA  
Agencja  
Marketingowa



ПРОЕКТ СОФИНАНСИРУЕТСЯ  
ФОНДОМ ПРОДОВОЛЬСТВА  
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

## СУП ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

■ 400 г грибов белых или любых других ■ 300 г фарша говяжьего ■ 1 морковь ■ 1 головка лука репчатого ■ 4 картофелины ■ 1 пучок петрушки ■ 1 пучок укропа ■ масло растительное для жарки ■ перец черный молотый ■ соль

  
калорийность  
средняя

  
готовить  
1 час  
10 минут

  
рассчитано на  
6 порций

**1** Грибы тщательно промойте, крупно нарежьте, залейте холодной водой и доведите до кипения. Затем откиньте на дуршлаг, промойте и снова положите в кастрюлю. Залейте горячей водой, доведите до кипения на среднем огне и посолите.

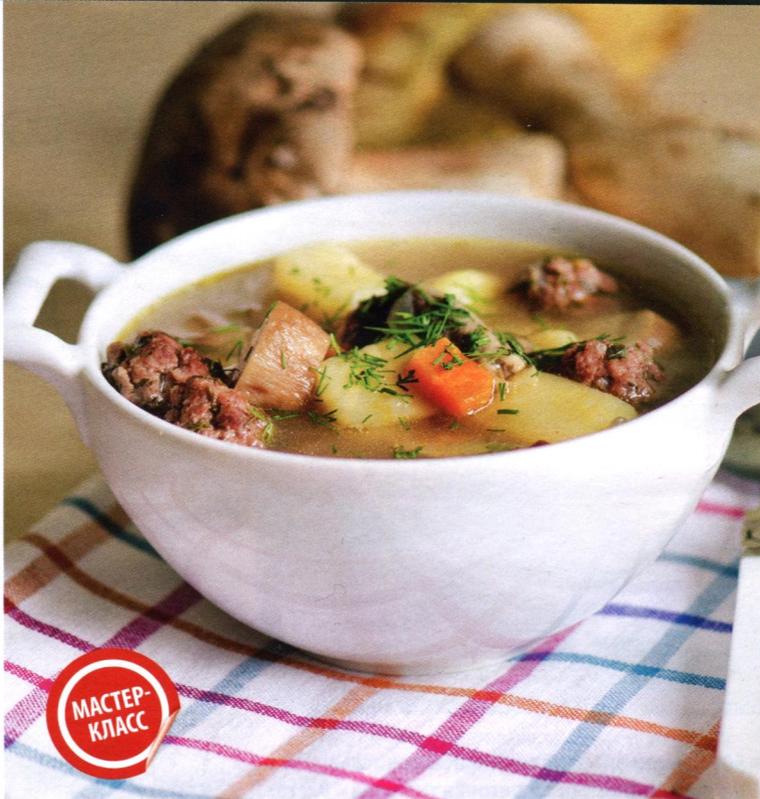
**2** Морковь и лук очистите, нарежьте маленькими кубиками и спассеруйте на небольшом количестве разогретого растительного

масла. Переложите пассеровку в кастрюлю с грибами. Картофель очистите, нарежьте крупными кубиками и также добавьте в грибной суп.

**3** Фарш посолите, поперчите, добавьте мелко рубленную зелень и перемешайте (часть зелени оставьте для подачи). Сфор-

мируйте маленькие фрикадельки, положите на сковороду с разогретым маслом и жарьте 10 минут.

**4** За 5 минут до готовности добавьте в суп фрикадельки, посолите и поперчите. Подавайте суп горячим, посыпав рубленной зеленью.



## СУП СО СВИНОЙ КОПЧЕНОЙ РУЛЬКОЙ И САВОЙСКОЙ КАПУСТОЙ

- 100 г шпика
- 230 г лука репчатого
- 100 г стеблей сельдерея
- 90 г масла сливочного или 90 мл растительного
- 140 г муки
- 3 л бульона куриного
- 1,2 кг рульки свиной копченой
- 450 г капусты савойской
- саше (мешочек) со специями
- перец черный молотый
- соль

**1** Шпик мелко нарежьте, положите в кастрюлю (4–5 л) и жарьте на среднем огне 7 минут.

**2** Лук и сельдерей мелко нарежьте и вместе с маслом добавьте в кастрюлю. Тушите до полупрозрачности лука (6 минут). Добавьте муку и го-

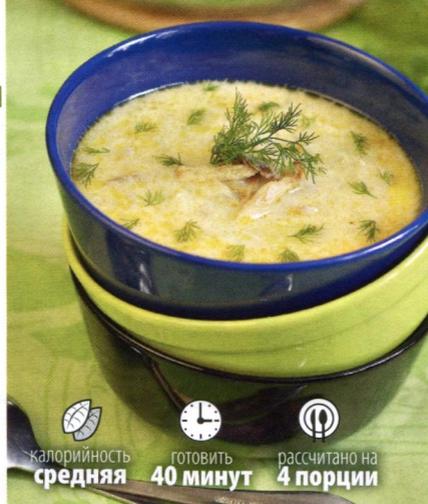
товьте еще несколько минут до светло-золотистого цвета.

**3** Постепенно влейте в кастрюлю бульон (помешивайте, чтобы не было комочков). Добавьте рульку и специи. Доведите до кипения и готовьте на среднем огне в течение часа.

**4** Капусту нашинкуйте и бланшируйте. Затем положите в суп и варите 30 минут.

**5** Из готового супа выньте рульку и саше. Срежьте мясо с косточки, нарежьте небольшими кусочками и верните в суп. Посолите, поперчите по вкусу и подавайте на стол.

 См. с. 69.



 калорийность **средняя**  готовить **40 минут**  рассчитано на **4 порции**

## КАРТОФЕЛЬНЫЙ ЧАУДЕР

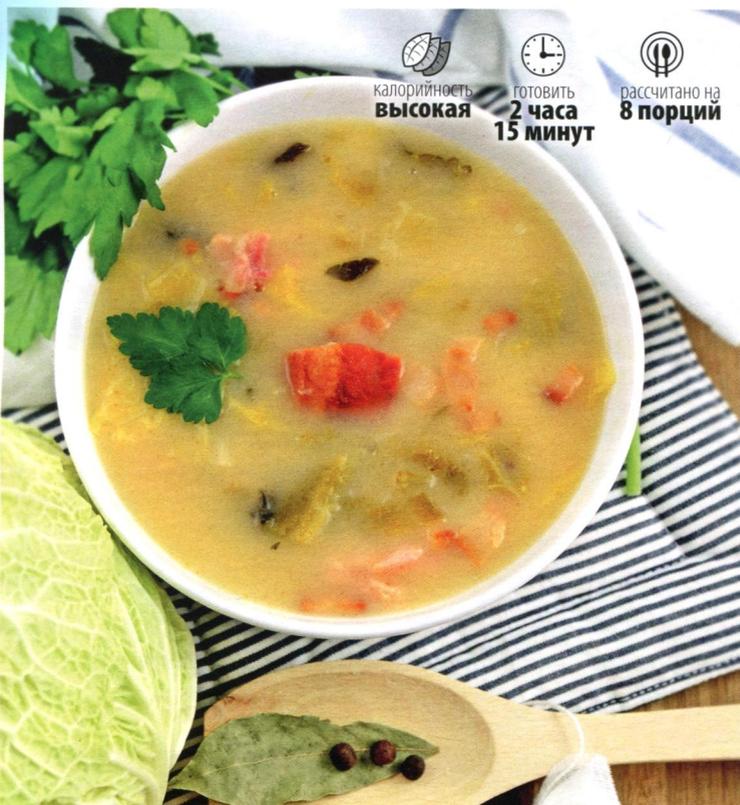
- 500 г филе трески копченой
- 4 картофеля
- 1 головка лука репчатого
- 0,25 корня сельдерея
- 2 стакана молока
- 4 ст. ложки масла сливочного
- 1 ст. ложка муки
- 2–3 веточки укропа
- перец черный молотый
- соль

**1** Картофель, лук и сельдерей нарежьте и положите в кастрюлю. Влейте 2 стакана кипятка и доведите до кипения. Посолите, поперчите и варите на слабом огне под крышкой 10 минут.

**2** В другой кастрюле, помешивая, обжарьте муку (в течение минуты). Добавьте масло и перемешайте. Влейте подогретое молоко и перемешайте до однородности. Подогревайте 3 минуты.

**3** Вареные овощи откиньте на дуршлаг, разомните толкушкой и переложите в кастрюлю с молоком. Перемешайте, верните на огонь и варите 3 минуты. Треску нарежьте кусочками, добавьте в суп и варите 5 минут. Подавайте, оформив укропом.

 См. с. 69.



 калорийность **высокая**  готовить **2 часа 15 минут**  рассчитано на **8 порций**

рецепты  
**ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА**  
\*\*\*



калорийность  
**средняя**



готовить  
**1 час  
15 минут**  
+ охлаждение  
и настаивание



рассчитано на  
**6 порций**

# СЫТНЫЙ СТОЛ



Зимой хочется есть! Причем всегда, и много, и обязательно что-нибудь горячее, сытное, калорийное, чтобы дать возможность организму согреться, а мозгам – работать. Да будет так! Здесь мы собрали для вас самые актуальные рецепты этого сезона.

## ТЕФТЕЛИ С БРЫНЗОЙ И ПИКАНТНЫМ ОВОЩНЫМ СОУСОМ

■ 500 г свинины ■ 300 г говядины ■ 2 головки лука репчатого ■ 4 зубчика чеснока ■ 5 стеблей лука-порей (белая часть) ■ 200 г брынзы или феты ■ 1 пучок кинзы ■ 2 стакана сока томатного густого ■ цедра 0,5 лимона тертая ■ 1 перец чили красный ■ 1 веточка мяты ■ 1 веточка Melissa ■ масло растительное для жарки ■ масло сливочное для жарки ■ мука для панировки ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Свинину, говядину и репчатый лук нарежьте небольшими кусочками и вместе с чесноком пропустите через мясорубку. Посолите, поперчите, добавьте мелко рубленную кинзу и перемешайте. Затем отбейте и уберите в холодильник на 1 час.

**2** Лук-порей нарежьте кольцами и жарьте в сотейнике на смеси растительного и сливочного масел до золотистого цвета (под крышкой). Переложите лук в тарелку.

**3** Из фарша влажными руками сформируйте шарики, слегка приплюсните, в центр каждого выложите нарезанную кубиками брынзу и сформируйте тефтели. Обваляйте в муке и жарьте в сотейнике из-под лука со всех сторон до золотистой корочки.

**4** Переложите тефтели в тарелку, а в горячий сотейник влейте томатный сок. Как только сок закипит, добавьте лук-порей, цедру, листики мяты и Melissa и целый перец. Кипятите 10 минут, затем положите тефтели и готовьте еще 15 минут. Снимите с плиты и оставьте на 30 минут.

## КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И КОЛБАСКАМИ

■ 500 г капусты белокачанной ■ 1 головка лука репчатого ■ 1 морковь ■ 1 помидор ■ 1 ст. ложка кетчупа ■ 0,5 стакана чечевицы зеленой ■ колбаски копченые по вкусу ■ 1 пучок петрушки ■ 1 пучок укропа ■ масло оливковое для жарки ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Чечевицу варите до готовности согласно инструкции на упаковке.

**2** Лук очистите, мелко нарежьте, положите на жаропрочную глубокую сковороду с разогретым маслом и жарьте в течение 5 минут, помешивая.

**3** Морковь очистите, натрите на терке и добавьте к луку. Го-

товьте на слабом огне, помешивая, 7 минут.

**4** Помидор обдайте кипятком и очистите от кожицы, мякоть нарежьте кубиками и добавьте к луку и моркови. Положите кетчуп, перемешайте и готовьте 7 минут.

**5** Капусту нашинкуйте, добавьте к овощам, перемешайте и тушите 10–15 минут под крышкой.

**6** Всыпьте чечевицу, нарезанные колбаски, рубленые петрушку и укроп, соль и перец. Хорошо перемешайте.

**7** Поставьте в разогретую до 140 °С духовку на 10–15 минут.



  
калорийность  
средняя

  
готовить  
1 час  
10 минут

  
рассчитано на  
4 порции

## КОЛБАСКИ С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ В БАЛЬЗАМИЧЕСКОМ СОУСЕ

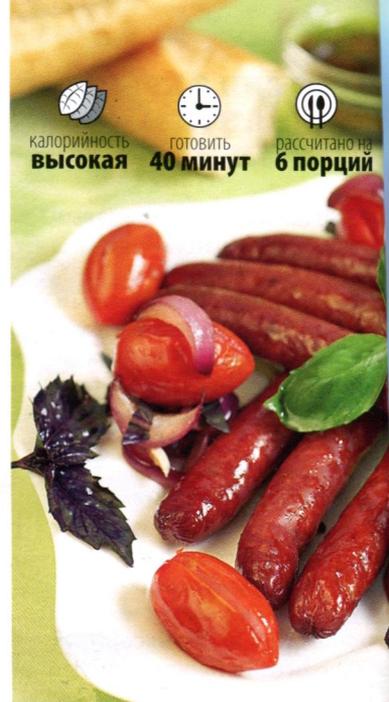
■ 6 колбасок охотничьих или других подкопченных ■ 2 головки лука репчатого красного ■ 6 зубчиков чеснока ■ 400 г помидоров черри ■ 4 ст. ложки уксуса бальзамического ■ 4 ст. ложки масла оливкового ■ 1 пучок базилика ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Лук нарежьте крупными дольками, чеснок – тонкими пластинками. Выложите овощи в форму для запекания, посолите, поперчите и сбрызните оливковым маслом. Уложите в форму колбаски, равномерно

распределив лук и чеснок между ними. Поставьте в разогретую до 170 °С духовку на 15 минут.

**2** Выложите на колбаски помидоры, сбрызните уксусом и перемешайте, чтобы все ингредиенты были покрыты соусом из масла и уксуса. Верните форму в духовку.

**3** Через 10–15 минут, когда помидоры запекутся, достаньте форму из духовки и посыпьте блюдо листиками базилика.



калорийность  
**высокая**



готовить  
**40 минут**



рассчитано на  
**6 порции**

## РУЛЬКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С РОЗМАРИНОМ

■ 1 рулька (передняя часть) ■ 2 ч. ложки горчицы ■ 2 ст. ложки масла оливкового ■ 2 ч. ложки меда жидкого ■ 3–4 зубчика чеснока ■ 1 ст. ложка уксуса винного ■ розмарин сушеный ■ специи по вкусу ■ перец черный молотый ■ соль



калорийность  
**высокая**



готовить  
**2 часа  
45 минут**  
+ маринование



рассчитано на  
**2 порции**

**1** Рульку промойте и почистите. Сделайте поперечные насечки ножом, чтобы она лучше промариновалась.

**2** Для маринада смешайте горчицу, масло, мед, пропущенный через пресс чеснок, уксус, розмарин, перец, соль и другие специи по вкусу.

**3** Тщательно натрите маринадом рульку и оставьте на 4–6 часов.

**4** Маринованную рульку положите в рукав для запекания и готовьте в духовке, разогретой до 180–200 °С, 2–2,5 часа (в зависимости от размера).

## КАПЕЛАЧИ С КАПУСТОЙ

■ 300 г муки ■ 3 яйца ■ 4 ст. ложки масла оливкового для капусты + 0,5 ст. ложки для теста ■ 1 кочан капусты белокочанной маленький ■ 1 картофелина ■ 300 г сарделек ■ 3 ст. ложки пармезана тертого ■ 2 ст. ложки панировочных сухарей ■ 1 головка лука-шалота ■ 1 зубчик чеснока ■ листики шалфея по желанию ■ 70 г масла сливочного для подачи ■ соль

**1** Зубчик чеснока разрежьте пополам. Лук-шалот порубите. Сардельки очистите и мелко нарежьте.

**2** Капусту очистите от внешних листьев. Срежьте 6 хороших листьев и отложите. Остальные нарежьте полосками, положите в сотейник с разогретым маслом, чесноком и шалотом. Томите на слабом огне 15 минут.

**3** Муку перемешайте с яйцами и оливковым маслом. Замесите тесто. Сформируйте шар, заверните в пищевую пленку и оставьте при комнатной температуре на 30 минут.

**4** Картофель варите до готовности, затем выньте из воды, со-



едините с тертым пармезаном и панировочными сухарями. Растолките в пюре. Добавьте капусту и сардельки. Посолите и перемешайте.

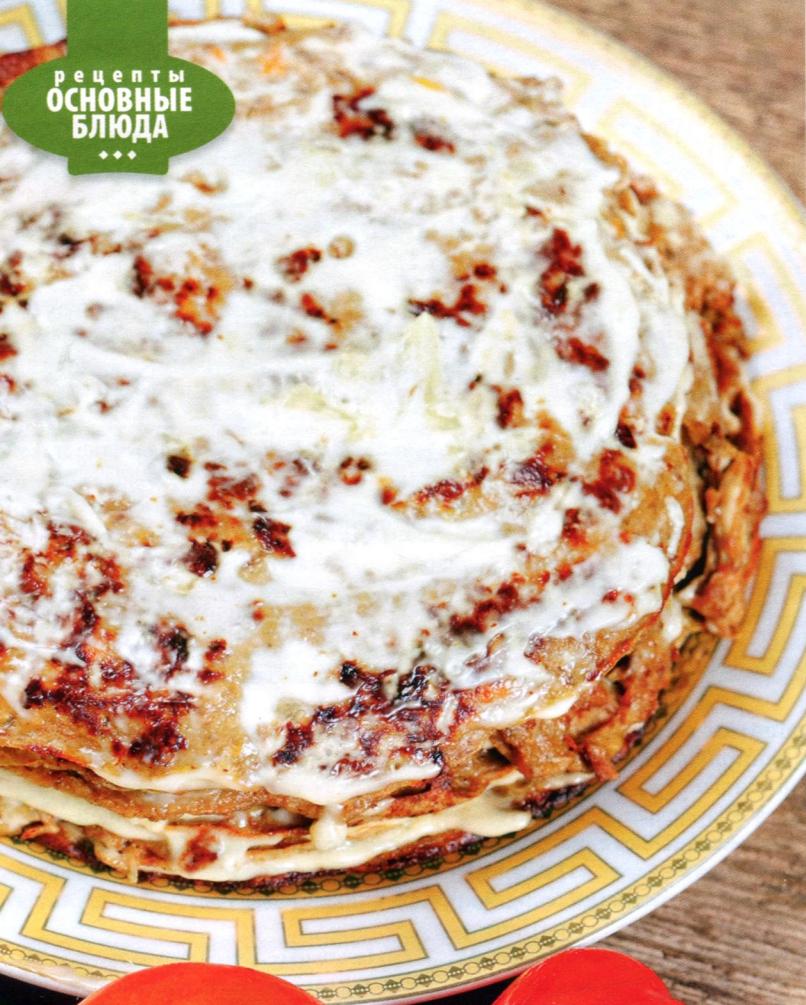
**5** Тесто раскатайте в тонкий пласт и нарежьте квадратами со стороной 6–7 см. На каждый положите по 1 ч. ложке начинки и заверните в треугольники. Края защипните. Возьмите один треугольник в руку и соедините 2 угла, прилегающих к длинной

стороне. Повторите с оставшимися треугольниками.

**6** Варите капелачи в кипящей подсоленной воде 1–2 минуты. Затем откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода.

**7** Подавайте капелачи на тарелках, украшенных отложенными капустными листьями, полив растопленным сливочным маслом и оформив листиками шалфея.





## ТОРТ ИЗ ПЕЧЕНИ

- 700 г печени говяжьей
- 200 г лука репчатого
- 200 г моркови
- 2 яйца + яйцо вареное для посыпки по желанию
- 100 мл молока
- 100 г муки
- 3 зубчика чеснока
- майонез
- масло растительное для жарки
- соль



калорийность  
средняя



готовить  
1 час  
30 минут



рассчитано на  
8 порций

**1** Овощи очистите. Лук мелко порубите, морковь натрите на средней терке. Жарьте лук на разогретом масле до прозрачности. Добавьте морковь и также хорошо обжарьте.

**2** Майонез смешайте с пропущенным через пресс чесноком.

**3** Печень очистите от пленок и пропустите через мясорубку. Добавьте яйца, молоко, муку, соль и тщательно перемешайте.

**4** Приготовьте из печеночного фарша блинчики (примерно 5 шт.). Для этого выкладывайте небольшие порции печеночной массы на смазанную маслом сковороду и жарьте на среднем огне до готовности (по 5 минут с каждой стороны).

**5** Один блинчик смажьте майонезом, сверху выложите морковь с луком и накройте вторым блинчиком. Повторяйте слои, пока не закончатся ингредиенты. Последним должен быть слой майонеза. По желанию посыпьте торт тертым яйцом.

## ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБКА ПОД КАРТОФЕЛЬНОЙ КОРОЧКОЙ

- 1 филе рыбы белой
- 1 картофелина
- 6 ст. ложек масла оливкового + масло для сбрызгивания и подачи
- сок 0,5 лимона
- цедра 1 лимона тертая
- 1 ст. ложка петрушки рубленой
- перец черный молотый
- соль



калорийность  
средняя



готовить  
45 минут  
+ маринование



рассчитано на  
1 порцию

**1** Смешайте оливковое масло с лимонным соком, цедрой и петрушкой.

**2** Филе положите на фольгу и залейте получившимся маринадом. Посолите, поперчите, заверните в фольгу и уберите в холодильник на 30–60 минут.

**3** Очищенный картофель варите в подсоленной воде в течение 7 минут. Затем остудите, натрите на терке и распределите поверх рыбы. Сбрызните маслом, посолите и поперчите.

**4** Запекайте рыбу в разогретой до 230 °С духовке 15–20 минут. При подаче на стол сбрызните маслом и по желанию посыпьте тертой цедрой.



## МАКАРОНЫ С СЫРОМ И ОРЕХАМИ

- 100 г макарон
- 200 мл молока
- 20 г масла сливочного + масло растопленное для поливки
- 50 г пармезана тертого
- 50 г чеддера тертого
- 30 г орехов грецких рубленых
- щепотка тимьяна сушеного
- щепотка паприки молотой
- перец черный молотый
- соль



калорийность  
высокая



готовить  
30 минут



рассчитано на  
2 порции

**1** Макароны варите в большом количестве подсоленной воды до состояния аль денте. Затем откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода.

**2** На сковороде растопите масло. Влейте теплое молоко, добавьте оба вида сыра, тимьян, соль и перец. Аккуратно перемешайте. Нагревайте на слабом огне в течение 5 минут до расплавления сыра.

**3** Положите в сырный соус макароны, аккуратно перемешайте и переложите в форму для запекания. Полейте маслом, посыпьте орехами и паприкой. Запекайте 10 минут при 180 °С.





## КАРТОФЕЛЬНАЯ ПИЦЦА С САЛЯМИ

- 100 г пюре картофельного
- 1 яйцо
- горсть шампиньонов свежих
- 1 перец чили небольшой
- 120 г сыра моцарелла
- 100 г салями
- 1 ст. ложка масла оливкового
- 1 ст. ложка сухарей панировочных
- 1 зубчик чеснока
- 200 г помидоров консервированных в собственном соку очищенных
- перец черный молотый
- соль



калорийность

**Высокая**



готовить

**40 минут**



рассчитано на

**4 порции**

**1** Шампиньоны промойте и нарежьте ломтиками. Перец чили очистите от семян и нарежьте колечками. Картофельное пюре смешайте с яйцом, перцем и солью.

**2** Чеснок порубите и жарьте на разогретой сковороде в течение 30 секунд. Добавьте помидоры и готовьте, помешивая, 7 минут. Остудите.

**3** Форму для пиццы или другую круглую форму смажьте маслом и присыпьте сухарями. Выложите картофельное пюре, разровняйте и сформируйте бортик.

**4** Равномерно смажьте тесто томатным соусом. Разложите нарезанную кружочками моцареллу и перец, ломтики грибов и салями.

**5** Запекайте пиццу в разогретой до 220 °С духовке в течение 10 минут.

## КОЛБАСКИ, ТУШЕННЫЕ С ФАСОЛЬЮ

- 1 кг колбасок любых
- 2 стакана фасоли вареной
- 2 головки лука репчатого
- 6 половинок помидоров вяленых
- 1 перец болгарский красный
- 1 банка помидоров консервированных в собственном соку (600 г)
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка аджики острой
- масло растительное для жарки
- зелень укропа
- специи по вкусу (лавровый лист, паприка, орегано, смесь перцев)
- соль



калорийность  
средняя



готовить  
35 минут



рассчитано на  
6 порций

**1** Колбаски обжарьте на сковороде, разогретой с маслом.

**2** Лук очистите, нарежьте полукольцами и обжарьте на разогретой с маслом глубокой сковороде.

**3** Перец очистите от семян и перегородок, вместе с вялеными помидорами нарежьте полосками, положите к луку и перемешайте. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, аджику и специи. Тушите в течение минуты. Затем добавьте консервированные помидоры, фасоль и немного воды, посолите.

**4** Сверху выложите колбаски, накройте крышкой и тушите до готовности колбасок.

**5** В конце готовки посыпьте блюдо рубленым укропом.



## Дорогие читатели!

По вашим просьбам мы завели страничку  
«Кулинарного практикума»  
в социальной сети «ВКонтакте»:  
[www.vk.com/k\\_praktikum](http://www.vk.com/k_praktikum)

## КУЛИНАРНЫЙ ПРАКТИКУМ

Теперь вы будете в курсе всех наших новостей, сможете распечатывать интересные рецепты и советы специалистов (диетологов, шеф-поваров), участвовать в наших опросах и конкурсах и получать в подарок ценные призы: бытовую технику, посуду, кухонные аксессуары. Присоединяйтесь к нам! И пусть у вас каждый день будет как минимум три повода для счастья: завтрак, обед и ужин.





калорийность  
**средняя**



готовить  
**45 минут**  
+ маринование



рассчитано на  
**2 порции**

# ФИЛЕЙНАЯ ЧАСТЬ

Блюда из куриных грудок крайне разнообразны: филе варят, жарят, тушат, запекают, панируют, фаршируют... Главное – найти проверенный рецепт и четко следовать указаниям, чтобы грудки получились сочными и ароматными.

## КУРИЦА В ЛИМОННОМ СОУСЕ

■ 1 грудка куриная без кожи ■ 1 белок яичный ■ 1 ст. ложка хереса сухого  
■ 2 ст. ложки крахмала ■ 1 ст. ложка масла растительного ■ 1 ч. ложка масла кунжутного или другого растительного ■ базилик или кинза свежие  
■ перец черный молотый ■ соль

**ДЛЯ СОУСА:** ■ 3 ст. ложки сока лимонного ■ 2 ст. ложки сока лайма ■ 3 ст. ложки сахара ■ 2 ч. ложки крахмала  
■ 6 ст. ложек воды холодной ■ соль

**1** Куриную грудку промойте, обсушите, разделайте на филе без костей и положите в миску. Посолите, поперчите, сбрызните хересом и кунжутным маслом. Оставьте под крышкой на 15 минут.

**2** Яичный белок перемешайте с крахмалом. Обваляйте в подготовленном кляре куриные филе и жарьте на разогретом растительном масле с двух сторон до готовности.

**3** Для соуса в сотейнике смешайте сок лимона и лайма. Добавьте сахар, крахмал и воду. Немного посолите. Доведите до кипения и варите на слабом огне до загустения.

**4** Разложите филе по подогретым тарелкам и подавайте, полив соусом и посыпав листиками базилика или кинзы.

### Чем полезно?

Куриное мясо – самое диетическое из всех видов мяса. Кроме того, куриное филе – это источник легкоусвояемых белков, витаминов и минералов. А белое мясо грудок по минимальному содержанию холестерина уступает только рыбе.

## КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ С ИМБИРНОЙ НАЧИНКОЙ

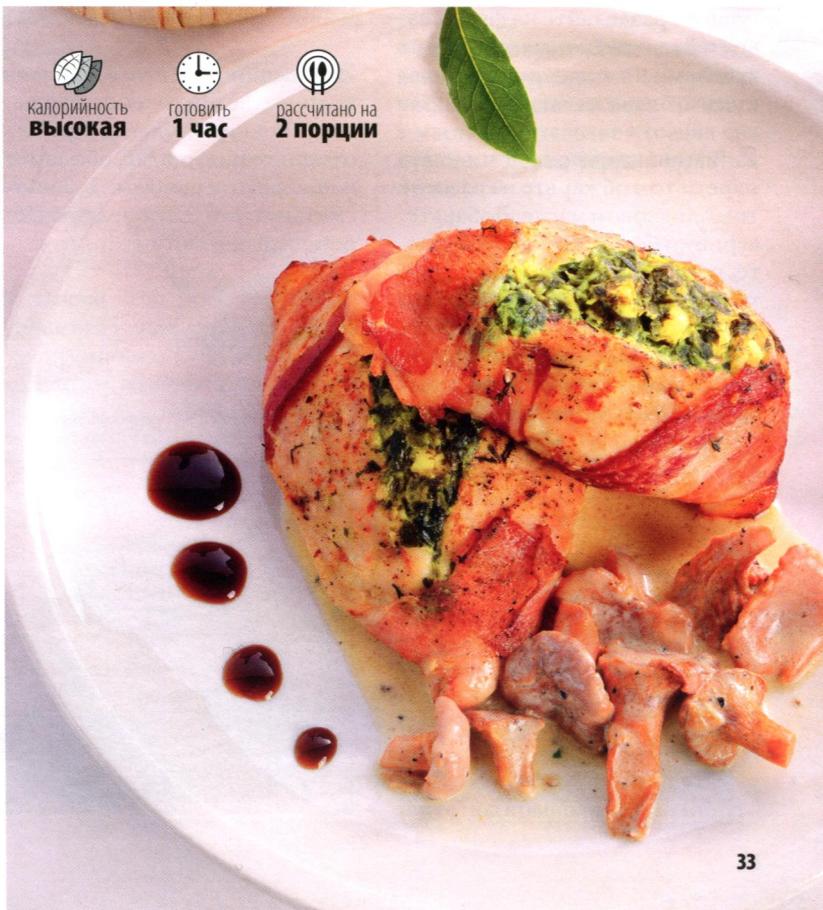
■ 2 филе куриных  
■ 4–6 полосок бекона  
■ 1 головка лука репчатого  
■ 2 см корня имбиря свежего  
■ 1 яблоко  
■ 1 ст. ложка петрушки рубленой  
■ масло сливочное для жарки  
■ 1 ст. ложка масла растительного  
■ зелень свежая и сыр тертый для подачи по желанию  
■ перец черный молотый  
■ соль

**1** Очищенные лук и корень имбиря порубите и обжарьте на сливочном масле. Посолите и поперчите. Добавьте петрушку, перемешайте и снимите с огня.

**2** Каждое филе разрежьте вдоль на 2–3 части. На каждый кусочек филе положите немного имбирной начинки, сверните рулетики. Заверните каждый рулетики в полоску бекона и закрепите зубочисткой.

**3** Форму для выпечки смажьте растительным маслом, выложите яблоко, нарезанное ломтиками, а сверху – рулетики.

**4** Запекайте рулетики 20–30 минут при 200–220 °С. По желанию посыпьте готовые рулетики тертым сыром и рубленой зеленью. Подавайте с грибным гарниром.



  
калорийность  
**высокая**

  
готовить  
**1 час**

  
расчитано на  
**2 порции**

## ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И МАКАРОНАМИ

■ 600 г макарон типа пенне ■ 600 г грудки куриной без кожи ■ 2 листа теста песочного готового ■ 80 г бекона ■ 600 г сметаны ■ 500 г помидоров + 200 г овощей любых (морковь, сельдерей, зеленый лук) ■ 6 помидоров вяленых ■ масло сливочное для смазывания формы ■ 3 ст. ложки пармезана тертого ■ петрушка свежая ■ базилик свежий ■ молоко для смазывания ■ 0,5 стакана вина белого сухого ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Куриную грудку промойте, обсушите, разделайте на филе без костей и нарежьте небольшими кубиками. Бекон нарежьте мелкими кубиками.

**2** Все овощи, кроме помидоров, нарежьте и обжарьте на разогретом оливковом масле. Добавьте курицу и бекон и также обжарьте, помешивая. Влейте вино и готовьте до его испарения. Затем посолите, поперчите, положите крупно нарезанные свежие и вяленые помидоры. Тушите под крышкой в течение 30–40 минут.

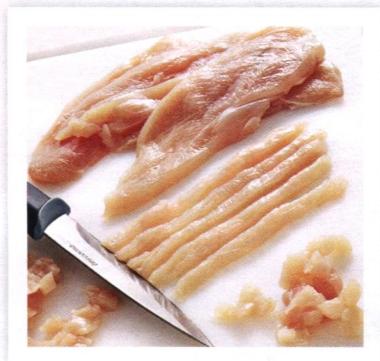


**3** Макароны варите в большом количестве подсоленной воды до состояния аль денте. Затем откиньте на дуршлаг, обсушите и положите к овощам. Добавьте сметану и рубленую зелень. Перемешайте и снимите с огня.

**4** Листы теста слегка раскатайте. Невысокую форму для выпечки (диаметром 26 см) смажьте маслом, выложите один лист и сформируйте бортик. Наколи-

те тесто вилкой. Выложите в форму овощи с макаронами. Посыпьте тертым сыром. Выпекайте при 180 °С в течение часа.

**5** Из второго листа теста вырежьте круг диаметром 26 см, из остатков сделайте украшения (например, листики). Смажьте круг теста молоком и приклейте украшения. Выпекайте 30 минут при 180 °С. Подавайте пирог, накрыв крышкой из теста.



## КУРИЦА В КУНЖУТЕ

- 2 грудки куриные без кожи
- 3 зубчика чеснока
- 130 мл вина белого сухого
- 30 мл масла растительного
- 60 мл соевого соуса
- 3 ст. ложки муки
- 1 ст. ложка семян кунжута
- масло сливочное для жарки
- щепотка корня имбиря свежего тертого
- щепотка перца красного острого молотого



калорийность **средняя**  
готовить **20 минут**  
+ маринование  
рассчитано на **5 порции**

**1** Куриные грудки промойте, обсушите, разделайте на филе

без костей и нарежьте небольшими кусочками или тонкими полосками.

**2** Чеснок очистите, порубите и перемешайте с имбирем, растительным маслом, вином, соевым соусом и перцем. Положите в маринад кусочки курицы на 30 минут.

**3** Подготовленную курицу выньте из маринада и обваляйте в муке, смешанной с кунжутом.

**4** Жарьте курицу на разогретом сливочном масле до золотистой корочки.

практичный  
рецепт!



## КУРИЦА В ПИВНОМ СОУСЕ

- 1 кг грудки куриной без кожи
- 3 головки лука репчатого
- 1–2 зубчика чеснока
- 1 стакан пива светлого
- масло растительное
- специи для курицы
- перец черный молотый
- соль



калорийность **средняя**  
готовить **50 минут**  
+ маринование  
рассчитано на **5 порций**

**1** Куриную грудку разделайте на филе без костей и нарежьте крупными кусками. Посыпьте специями, натрите пропущенным через пресс чесноком и оставьте на час.

**2** Лук нарежьте полукольцами и жарьте в сотейнике с разогретым маслом до золотистого цвета. Лопаткой сдвиньте лук к краю сотейника, в центр выложите кусочки курицы и жарьте по 6 минут с каждой стороны.

**3** Влейте в сотейник пиво. Тушите под крышкой 10–15 минут.





## КУРИНЫЙ САЛАТ С КИВИ

■ 500 г филе куриного вареного ■ 80 г горошка зеленого консервированного ■ 500 г шампиньонов свежих ■ 1 головка лука репчатого ■ 4 яйца ■ 2 киви ■ 50 г орехов грецких ■ зелень свежая ■ майонез ■ масло растительное



**1** Шампиньоны и лук нарежьте и жарьте на разогретом масле до готовности грибов.

**2** Куриное филе и киви, очищенные от кожицы, нарежьте кубиками.

**3** Яйца отварите вкрутую, очистите и натрите на средней терке. Орехи крупно порубите. Горошек откиньте на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

**4** Соедините подготовленные ингредиенты. Заправьте майонезом и перемешайте. Перед подачей охладите и украсьте свежей зеленью.

## КУРИЦА С БАНАНАМИ

■ 1–2 грудки куриные без кожи (1,2–1,5 кг) ■ 6 бананов спелых ■ 1 стакан бульона куриного ■ 2–3 помидора ■ сок 0,5 лимона ■ 1 ч. ложка крахмала ■ 1,5 ст. ложки масла растительного ■ 2 бутона гвоздики ■ 2 щепотки ореха мускатного молотого ■ щепотка перца красного молотого ■ соль

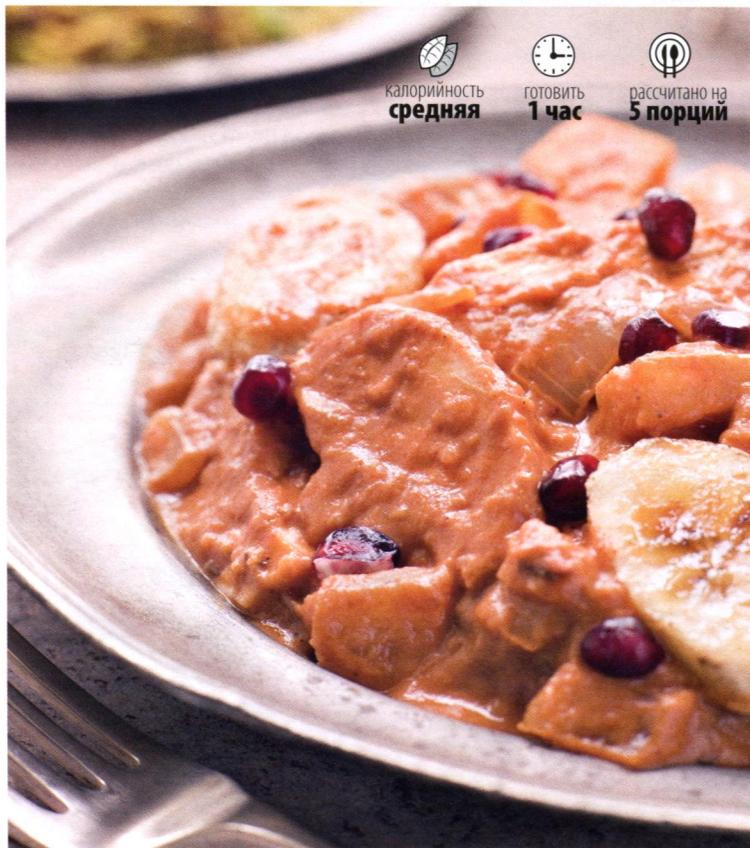
**1** Куриную грудку промойте, обсушите, разделайте на филе без костей и разрежьте на небольшие кусочки.

**2** Помидоры ошпарьте кипятком, очистите от кожицы и нарежьте кубиками.

**3** Кусочки курицы обжарьте на сковороде с разогретым маслом, затем переложите в сотейник. Добавьте помидоры, бульон, гвоздику, мускатный орех, соль и перец. Тушите на слабом огне под крышкой в течение 15–20 минут.

**4** Бананы очистите и нарежьте крупными кусками. Положите в сотейник с курицей и готовьте еще 15 минут.

**5** Влейте крахмал, разведенный лимонным соком. Перемешайте и снимите с огня.



калорийность  
**средняя**

готовить  
**1 час**

рассчитано на  
**5 порций**

## МИНИ-ЗАПЕКАНКИ ИЗ КУРИЦЫ

- 3 филе куриных вареных
- 1 корень сельдерея
- 1 головка лука репчатого
- 70 г кукурузы консервированной
- 2–3 помидора черри
- 100 г сыра тертого
- 2 яйца
- 0,5 стакана сливок жирных
- масло растительное
- чипсы картофельные по желанию
- перец черный молотый
- соль



калорийность  
**высокая**



готовить  
**40 минут**



рассчитано на  
**4 порции**

**1** Куриные филе нарежьте кубиками. Корень сельдерея и лук порубите. Подготовленные ингредиенты перемешайте.

**2** Добавьте кукурузу без жидкости, соль и перец. Перемешайте и разложите по смазанным маслом формочкам (керамическим или силиконовым).

**3** Полейте сливками, смешанными с яйцами, посыпьте чипсами и сыром. Украсьте кружочками помидоров. Запекайте 15–20 минут при 180–200 °С.



МАСТЕР-КЛАСС

♦♦♦

# РОМАНТИЧЕСКИЙ ЗАВТРАК

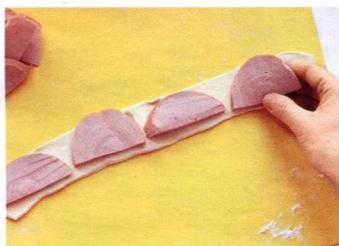
Мужчины любят колбасу и сосиски. А мы любим своих мужчин. Поэтому 14 февраля признаемся им в любви по-особому: с помощью этих нехитрых мясных полуфабрикатов, которые благодаря нашей кулинарной фантазии и сноровке превратятся в съедобные розочки и колоски.

## РОЗОЧКИ ИЗ КОЛБАСЫ

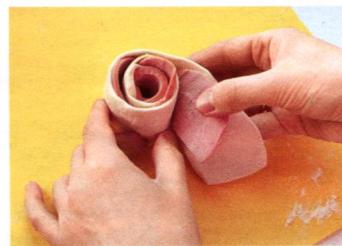
■ 0,5 упаковки теста слоеного бездрожжевого (250 г) ■ 200 г колбасы молочной (батон маленького диаметра)



**Шаг 1.** Предварительно размороженное тесто разрежьте на полоски шириной примерно 3 см. Раскатайте полоски теста в длину.



**Шаг 2.** Колбасу нарежьте тонкими кружочками, затем каждый разрежьте пополам. Уложите колбасу на полоски теста (круглыми краями вверх).



**Шаг 3.** Сверните тесто с колбасой в рулет, подожмите нижний край, чтобы сформировать бутон. Поставьте розочки в формы для кексов и испеките.

## КОЛОСКИ ИЗ СОСИСОК

■ 0,5 упаковки теста слоеного бездрожжевого (250 г) ■ 6 сосисок молочных средней длины



**Шаг 1.** Пласт теста разрежьте на 6 прямоугольников. Раскатайте. На середину прямоугольника положите очищенную сосиску, сложите тесто пополам.



**Шаг 2.** Края теста защипните с трех сторон, чтобы получился конвертик. Со стороны сгиба разрежьте сосиску на 5–6 частей, не дорезая до линии защипа.



**Шаг 3.** Через один разложите кусочки сосиски вправо и влево от основания, формируя колоски. Выпекайте на противне разогретой духовки.

## ПРАКТИКУМ

- Розочки из теста можно начинить ветчиной или, например, половинками долек красного яблока. Уже сформировавшиеся сладкие розочки присыпьте сахаром, смешанным с корицей.
- В зависимости от материала используемых формочек для кексов (силикон, алю-

миний или керамика) пирожки-розочки могут плохо пропечься снизу. Поэтому иногда приходится вынимать готовые на вид пирожки-розочки из формочек, ставить на противень (основанием бутона вверх) и давать им еще немного пропечься снизу.

- По желанию колоски из сосисок перед выпечкой можно смазать кетчупом, присыпать специями (перцем, сушеным чесноком) и тертым сыром.
- И розочки, и колоски пекутся довольно быстро, примерно 15–20 минут, если вы поставите их в уже разогретую духовку.

# ДЛЯ ВЛЮБЛЕННЫХ

Шоколад и любовь неотделимы друг от друга. Действительно, как можно выразить свою любовь? Способов существует великое множество. Один из них — подать утром любимому чашечку кофе или чая с шоколадным сердцем или шоколадной конфетой, приготовленными по нашим рецептам.

## ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ФУНДУКОМ

- 1 горсть чернослива
- 200 г (2 плитки) шоколада темного
- 24 шт. фундука
- 2 ст. ложки меда
- 1 ст. ложка ликера сливочного
- 0,5 ч. ложки сока лимонного



калорийность  
**Высокая**



готовить  
**45 минут**  
+ охлаждение



рассчитано на  
**6 порций**

**1** Чернослив измельчите, добавьте мед, ликер и сок. Тщательно перемешайте и отставьте в сторону.

**2** Поломайте 1,5 плитки шоколада и растопите на водяной бане (не доводя до кипения). Снимите с плиты, добавьте оставшийся разломанный на кусочки шоколад и оставьте на 15 минут.

**3** При помощи тонкой кулинарной кисточки смажьте формочки для конфет растопленным шоколадом и оставьте, чтобы он затвердел.

**4** Затем в середину каждой ячейки выложите по орешку, а вокруг разложите начинку из чернослива.

**5** Залейте оставшимся шоколадом и уберите в холодильник до полного застывания.

**6** Готовые конфеты украсьте по собственному желанию.

**7** Кстати, вместо формочек для конфет можно использовать лоточки для льда.

## НЕЖНЕЙШИЙ ШОКОЛАДНЫЙ МУСС

- 2 ч. ложки желатина быстрорастворимого
- 250 г творога (0–5%)
- 25 г шоколада молочного
- 25 г шоколада темного
- 200 мл сливок (33–35%)
- 80 г сахара
- 1 пакетик закрепителя для сливок

**1** Желатин залейте стаканом кипятка и размешивайте до его растворения. Добавьте протертый через сито творог и взбейте в пышную массу.

**2** Оба вида шоколада разломайте на маленькие кусочки и залейте кипятком в соотношении 1:1. Перемешивайте, пока шоколад полностью не растает.

**3** Добавьте шоколад и сахар в творожную массу и взбейте. Кстати, сахара можно брать больше или меньше – в зависимости от личного вкуса.

**4** Сливки взбивайте в течение минуты. Добавьте закрепитель и взбивайте до крепкой пены. Аккуратно введите сливки в шоколадно-творожную массу.

**5** Разлейте шоколадный мусс по стаканам и уберите в холодильник на час.

**6** При подаче по желанию украсьте взбитыми сливками, тертым шоколадом, орехами или сухофруктами.



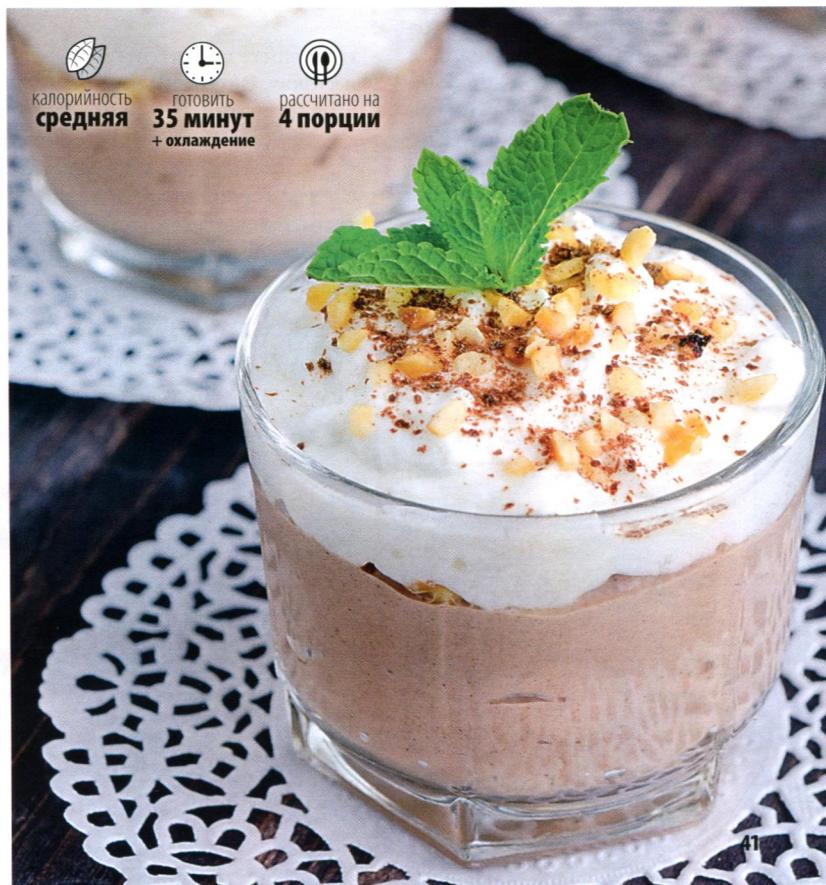
калорийность  
**средняя**



готовить  
**35 минут**  
+ охлаждение



рассчитано на  
**4 порции**



## ШОКОЛАДНЫЕ КУБКИ СО СЛИВКАМИ

■ 130 г шоколада темного ■ 2 ст. ложки сахара ■ 2 желтка яичных ■ 1 ч. ложка крахмала картофельного ■ 100 мл сливок жирных ■ 100 мл вина белого сухого

**1** Половину шоколада поломайте на кусочки и растопите на водяной бане.

**2** Возьмите 2 бумажных стаканчика (как для конфет), положите один в другой. Влейте 1 ч. ложку шоколада. Поворачивайте двойной стаканчик так, чтобы шоколад равномерно распределился по дну и стенкам. Повторите процедуру с оставшимся растопленным шоколадом и другими бумажными стаканчиками.

**3** Поставьте подготовленные кубки на поднос, накройте бумагой для выпечки и уберите в холодильник на 2 часа. Затем переверните и верните в холодильник еще на час. Оставшийся шоколад растопите на водяной бане



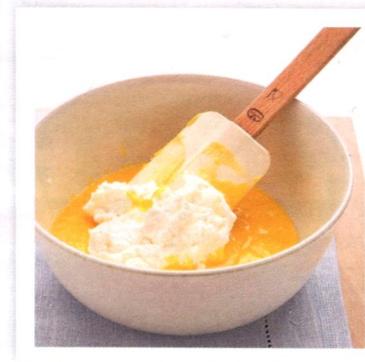
и сделайте из него второй слой в кубках. Вновь охладите в холодильнике, как в первый раз.

**4** Возьмите один кубок в руки. Слегка согрейте и аккуратно снимите стаканчики. Повторите с оставшимися кубками. Верните в холодильник.

**5** Для крема в небольшой кастрюле взбейте желтки с сахаром. Слегка нагрейте на слабом

огне и, постоянно помешивая, введите вино, соединенное с крахмалом. Помешивая, варите крем до загустения, не давая ему закипеть.

**6** Готовый крем охладите, поместив кастрюлю в миску со льдом (периодически помешивайте). Затем введите взбитые сливки и поставьте в холодильник на 2 дня. Наполните шоколадные кубки кремом и подавайте.



## ШОКОЛАДНО-КОРИЧНЫЕ СЕРДЦА

- 160 г масла сливочного
- 200 г сахара
- 2 яйца
- 2 стакана муки
- 60 г какао-порошка
- 1 ч. ложка корицы молотой
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 0,5 ч. ложки соли
- 150 г шоколада для глазури по желанию



калорийность  
**высокая**



готовить  
**30 минут**  
+ охлаждение



рассчитано на  
**5 порций**

**1** Масло с сахаром взбейте миксером. Продолжая взбивать, по одному добавляйте яйца.

**2** Сухие ингредиенты перемешайте и постепенно добавляйте в масляную массу. Тщательно перемешайте и уберите в холодильник на пару часов.

**3** Охлажденное тесто раскатайте. Формой в виде сердца вырежьте печенье. Выложите на застеленный пекарской бумагой противень. Выпекайте в разогретой до 220 °С духовке в течение 5–6 минут.

**4** Готовое печенье полностью остудите и по желанию покройте растопленным на водяной бане шоколадом. Храните в сухом прохладном месте.



**практичный  
рецепт!**

## МАФФИНЫ С ШОКОЛАДОМ

- 200 г шоколада
- 100 г масла сливочного
- 100 г сахара
- 2 ч. ложки разрыхлителя
- 3 яйца
- 200 г муки



калорийность  
**высокая**



готовить  
**40 минут**



рассчитано на  
**6 порций**

**1** Шоколад нарежьте кусочками размером примерно 5×5 мм.

**2** Масло разотрите с сахаром. Добавьте яйца и перемешайте. Положите кусочки шоколада и вновь перемешайте. Всыпьте разрыхлитель и муку, замесите не очень густое тесто.

**3** Разложите тесто по формочкам для кексов, заполняя их на две трети высоты. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 25 минут.

**4** Готовые маффины украсьте по собственному желанию.



## ШОКОЛАДНО- КОКОСОВЫЕ МИНИ-РОЛЛЫ

### для шоколадного слоя:

- 100 г печенья любого сладкого
- 50 мл воды или чая
- 2 ст. ложки какао-порошка

### для крема:

- 40 кокосовой стружки
- 40 г масла сливочного или сыра сливочного
- 40 г сахарной пудры
- 1 ч. ложка ликера кокосового



калорийность  
**высокая**



готовить  
**30 минут**  
+ охлаждение



рассчитано на  
**5 порции**

**1** Для шоколадного слоя печенье положите в блендер и измельчите в муку. Добавьте какао и воду, тщательно перемешайте (должна получиться пластичная масса).

**2** Для крема кокосовую стружку измельчите в блендере, добавьте размягченное сливочное масло или сливочный сыр, сахарную пудру и ликер, тщательно перемешайте.

**3** На пленку или бумагу для выпечки выложите шоколадную массу. Разровняйте, чтобы получился тонкий слой в виде прямоугольника размером примерно 18×22 см.

**4** На шоколадный слой равномерно выложите кокосовый крем. Помогая пленкой/бумагой, сверните рулет, начиная с более узкой стороны. Переложите рулет на плоскую поверхность швом вниз, накройте пленкой и уберите в холодильник минимум на час.





## ТОРТ «ШОКОЛАДНОЕ ВОЛШЕБСТВО»

### ДЛЯ ТЕСТА:

- 6 яиц
- 200 г сахара
- 250 г майонеза
- 1 банка сгущенного молока (380 г)
- 500–550 г муки
- 2 ч. ложки разрыхлителя
- масло сливочное для смазывания формы

### ДЛЯ КРЕМА:

- 700–800 г сметаны
- 400 г шоколада + шоколад для посыпки



калорийность  
**высокая**



готовить  
**1 час**  
**40 минут**



расчитано на  
**8 порций**

**1** Для теста яйца разотрите с сахаром. Добавьте майонез (в готовом торте майонез не будет чувствоваться), сгущенку и перемешайте. Всыпьте разрыхлитель и муку. Замесите не очень густое тесто.

**2** В разъемную форму диаметром 26 см, смазанную маслом, выложите тесто слоем высотой 1 см. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 20–25 минут. Таким же образом по отдельности приготовьте еще 3 коржа.

**3** Для крема сметану нагрейте. Шоколад растопите на водяной бане, добавьте сметану и перемешайте до однородности.

**4** Готовые коржи разрежьте по горизонтали. Каждый корж хорошенько пропитайте кремом и сложите один на другой. Смажьте торт со всех сторон оставшимся кремом и посыпьте тертым шоколадом.

## ШОКОЛАДНЫЕ БЛИНЧИКИ

- 80 г шоколада темного (60% какао)
- 500 мл молока
- 1 стакан муки
- 1 ст. ложка какао-порошка
- 3 яйца
- 2 ст. ложки сахарной пудры
- 2 ст. ложки масла сливочного + масло для смазывания блинов
- 3 ст. ложки рома темного
- масло растительное для жарки
- щепотка соли

**1** Шоколад растопите на водяной бане, влейте половину теплого молока и перемешайте.

**2** Оставшееся молоко смешайте с просеянной мукой, какао, сахарной пудрой и солью. Введите взбитые в пену яйца и переме-

шайте. Если тесто получится жидким, добавьте еще муки.

**3** Масло растопите и добавьте в тесто вместе с ромом и шоколадом. Тщательно перемешайте и отставьте на 2–3 часа.

**4** Вылейте половник теста на разогретую с маслом сковороду. Сделайте сковородой круговые движения, чтобы тесто растеклось по всей поверхности. Жарьте блин с двух сторон до готовности.

**5** Повторите с оставшимся тестом, перекладывая готовые блины в посуду с крышкой и смазывая каждый маслом.



калорийность  
**высокая**



готовить  
**1 час**  
+ настаивание



рассчитано на  
**5 порций**

## КОФЕЙНО-ШОКОЛАДНЫЕ ПРЯНИКИ

- 4 яйца ■ 150–200 г сахара ■ 4 ч. ложки кофе растворимого (порошок)
- 4 ч. ложки какао-порошка ■ 200 г крахмала ■ 300–350 г муки ■ 2 ч. ложки разрыхлителя ■ шоколад любой по желанию



калорийность  
**высокая**



готовить  
**40 минут**



рассчитано на  
**5 порций**

**1** Яйца разотрите с сахаром. Поочередно, каждый раз перемешивая, всыпьте кофе, какао, крахмал, разрыхлитель и муку. Замесите не очень крутое тесто.

**2** Раскатайте тесто в пласт толщиной 7 мм. Формочками в виде сердечек вырежьте пряники.

**3** Выложите пряники на застеленный пекарской бумагой противень. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 10–15 минут.

**4** При желании украсьте готовые пряники растопленным на водяной бане шоколадом.



Елена ИСТОМИНА

# Внимание на этикетку: ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО

Если посмотреть на состав продуктов, купленных в магазине, то практически везде можно увидеть пальмовое масло: в конфетах, печенье, сгущенке, шоколаде, маргарине, сухариках, майонезе и т.д. Зачем производители его добавляют? Привносит ли это экзотическое масло определенный вкус в продукты? И полезно ли оно для нашего организма?

**Д**ля начала обратимся к Большой советской энциклопедии: «Пальмовое масло получают из мякоти плодов масличной пальмы. Оно красно-оранжевого цвета, богато каротиноидами и пальмитиновой кислотой. Используется местным населением в пищу и как смазочный материал. В странах-импортерах его применяют для производства маргарина, мыла и свечей. Из семян плодов масличной пальмы получают одно из лучших пищевых масел, называемое ядропальмовым; оно имеет запах и вкус ореха; используется также для производства маргарина».

## Суть вопроса

Все растительные масла при комнатной температуре жидкие, и только пальмовое стоит особняком: оно твердое, как сливочное. На самом деле пальмовое масло является скорее растительным жиром, а назвали его маслом для благозвучия и покупательского спроса. Температура плавления пальмового масла равна 27 °С, а стать жидким оно может только при 42 °С.

Ценность пальмового масла в том, что в нем содержатся насыщенные жиры, которые отличаются способностью долго храниться, не изменяя своих свойств. Поэтому пальмовое масло, включенное в состав продукта, продлевает его срок хранения и улучшает вкус, заставляя нас подсаживаться на это «яство» и есть его снова и снова. А еще это масло очень дешевое, что важно для производителей. Разбавив сметану или сгущенное молоко пальмовым маслом, можно удешевить продукт в несколько раз. А следовательно, увеличить прибыль и конкурентоспособность на рынке. Но пальмовое масло не самое полезное для нашего здоровья!

### А где же польза?

По составу пальмовое масло все же ближе к животным жирам, потому что, в отличие от растительных масел, богатых полиненасыщенными жирными кислотами, содержит в основном мононенасыщенные жирные кислоты (44%) и насыщенные жирные кислоты (48%). Это масло не славится высокой биологической ценностью. Самый ценный компонент в любом масле – линолевая кислота. Чем ее количество выше, тем дороже и полезнее сорт растительного масла. Содержание линолевой кислоты в хорошем масле – 70–75%, в пальмовом – всего 5%. В состав пальмового масла входят главным образом пальмитиновая (32–45%) и олеиновая (38–52%) жирные кислоты.

Большое количество насыщенных жиров в пальмовом масле при регулярном потреблении может провоцировать

и усугублять течение сердечно-сосудистых заболеваний. Насыщенные жирные кислоты повышают уровень холестерина в крови и способствуют развитию атеросклероза.

От всего этого становится страшно, особенно если учесть тот факт, что ежегодно в Россию ввозят 500–600 тысяч тонн пальмового масла – в пересчете на душу населения получается 3,5–4 кг!

### Где же собака зарыта?

Самыми главными источниками «плохого» масла являются маргарины, а следовательно, и вся выпечка, фастфуд, а также мороженое, сгущенное молоко, шоколад и, к сожалению, детские искусственные смеси.

В детском питании пальмовое масло попало потому, что 25% всех жиров грудного молока составляет пальмитиновая кислота. А ее источником и служит пальмовое масло. Но здесь возникает сложность: пальмитиновая кислота из пальмового масла усваивается намного хуже, чем из грудного молока. Она связывается в кишечнике с кальцием и образует нерастворимые соединения, которые выводятся из организма ребенка с каловыми массами. Поэтому дети, которых кормят смесями, содержащими пальмовое масло, не получают достаточного количества жиров и могут испытывать дефицит кальция. В силу этого, уважаемые мамочки, при искусственном вскармливании консультируйтесь с врачом и не забывайте вводить в рацион своего малыша витамины. И старайтесь отдалять знакомство ребенка с кон-

## Как пластилин

Температура плавления пальмового масла, как правило, превышает температуру тела человека. При попадании в желудочно-кишечный тракт масло не усваивается полностью, а сохраняет пластичную форму, что может вызывать расстройства пищеварения: жир остается пластичной липкой массой и «прилипает» к поверхности органов пищеварительного тракта. Получается, будто мы наелись пластилина.



фетами, печеньем, сгущенным молоком, фастфудом и прочими продуктами, в которых содержится пальмовое масло. В небольших дозах оно не будет вредным, а вот если ваше чадо подсядет на подобные «вкусности», это ни к чему хорошему не приведет.

И запомните главное правило, которое мы повторяем из номера в номер: ваше здоровье и здоровье ваших близких зависит от вас самих, поэтому не экономьте на хороших продуктах и всегда, прежде чем в магазине положить товар в корзину, читайте его состав! Частенько нечестный производитель указывает на этикетке пальмовое масло как просто растительное, создавая ошибочное впечатление о полезности продукта. Поэтому правило второе – выбирайте продукты проверенных производителей и не гонитесь за дешевой.



# СЫРНАЯ ШВЕЙЦАРИЯ

Страны, указанные выше, несомненно, оказали большое влияние на быт и кухню швейцарцев. Однако любой житель страны подчеркивает свою самобытность. Вот мы и решили в этом году запустить цикл статей о регионах Швейцарии и кулинарных предпочтениях ее жителей. Начнем с Романдии <sup>С</sup>.

Королем трапезы в Романдии является сыр. В какие только блюда его не добавляют! Гордость региона – сырное фондю, столь популярное в альпийской кухне: сыр плавят в горячем белом вине и едят, окуная в него ку-

сочки белого хлеба. Фондю считается зимним блюдом и после лыжной прогулки морозным днем собирает вокруг себя веселую компанию. Оно расслабляет, согревает и создает невероятно теплую атмосферу за столом. По окончании трапезы от дна горшочка отскребается деликатесная сырная корочка и отдается самому почетному гостю или же делится между всеми. Фондю готовят не только на белом вине, но и на шампанском, сидре и даже пиве. В традиционных рецептах используются сыры из коровьего молока, но любители поэкспериментировать иногда готовят фондю из козьих сыров.

Еще один представитель сырной кухни – *croûte au fromage* (корочка с сыром). Роль корочки играет мягкий белый хлеб, поджаренный на сливочном масле и смоченный киршем (крепким спиртным напитком на основе вишни).

А вот уж совсем ни на что не похожее блюдо – это *le Papet Vaudois* (папэ водуа). Грубое пюре из картофеля, лука-порей и белого вина подается с горячей копченой колбасой, в фарше которой есть квашеная капуста.

Романдия, как и вся Швейцария, не имеет прямого выхода к морю, зато на ее территории есть множество богатых рыбой

<sup>С</sup> См. с. 69.

НАШИ  
АВТОРЫ



Максим и Любовь КУШТУЕВЫ  
живут в Швейцарии,  
авторы сайта cook-n-eat.net

**Злые языки говорят:  
возьмите немного  
Италии, Франции  
и Германии, прибавьте  
к этому нейтралитет,  
банки и горы – вот вам  
и Швейцария. А если  
добавить к списку  
шоколад и сыр, будет  
характеристика кухни  
этой страны. Так ли это?  
Давайте разбираться.**

озер. Filets de perche (филе озерного окуня) – неизменное блюдо в меню ресторанов региона Женевского озера. Эту нежнейшую рыбу готовят под соусом на белом вине и подают с отварным молодым картофелем.

По увлечению макаронными изделиями жители Романдии, конечно, не сравнятся с итальянцами, но исторически сложилось, что и тут макароны в большом почете. Их любят готовить со сливками, сыром и ветчиной, называя блюдо *macaronis du chalet*, что можно перевести как «макароны из альпийской избушки». Такие же теплые, домашние и уютные. 

## БЕРОШКИЕ ГОЛУБЦЫ «В ПАРАДНЫХ МУНДИРАХ»

■ 5 листьев капусты белокачанной или савойской крупных ■ 150 г фарша смешанного (телячьего и свиного)  
■ 150 г бекона копченого ■ 3 желтка яичных ■ 60 г лука-шалота ■ 80 г панировочных сухарей ■ 1 ножка свиная вареная ■ 3 веточки петрушки ■ 1 веточка розмарина ■ 3 веточки тимьяна ■ 1 веточка зелени сельдерея ■ 4 лавровых листа ■ 0,25 моркови ■ 500 мл бульона мясного ■ перец черный горошком ■ соль

**1** Капустные листья бланшируйте в кипящей воде в течение 5 минут, после чего выньте и обсушите. Кстати, из листьев кудрявой капусты получаются голубцы более аккуратной формы.

**2** Бекон, оставив 5 тонких полосок для перевязывания голубцов, мелко порубите и добавьте к мясному фаршу. Положите желтки, мелко рубленный лук

и панировочные сухари. Посолите и перемешайте до однородности.

**3** Из готового фарша сформируйте 5 крупных шариков, разложите по капустным листьям и заверните в конвертики. Перетяните полосками бекона и перевяжите крест-накрест кулинарной ниткой.

**4** Лавровый лист, очищенную морковь, листья сельдерея, тимьян, петрушку и розмарин свяжите ниткой. Голубцы уложите в кастрюлю, добавьте свиную ножку, перец и пряный букет. Залейте бульоном и готовьте на среднем огне под крышкой около 45 минут.

**5** С готовых голубцов срежьте нитки. Подавайте на стол горячими.





## МАКАРОНЫ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

■ 500 г макарон в виде крупных трубочек ■ 700 мл сливок (30%) ■ 200 г окорока варено-копченого ■ 250 г сыра твердого тертого ■ 1 веточка петрушки ■ 1 пучок шнитт-лука или лука зеленого тонкого ■ смесь перцев молотых ■ соль

**1** Макароны варите в подсоленной воде до готовности. Окорок нарежьте небольшими кусочками. Зелень порубите.

**2** Снимите кастрюлю с макаронами с плиты, слейте воду. Заправьте макароны сливками, добавьте окорок и сыр, перемешайте и верните на плиту. Готовьте под крышкой на слабом огне около 10 минут, чтобы сливки хорошо прогрелись, а сыр расплавился.

**3** Готовые макароны посыпьте рублеными петрушкой и луком, посолите и поперчите. Подавайте в горячем виде.

## ПАПЭ ВОДУА («ВИНОГРАДНИКИ ЛАВО»)

- 800 г лука-порей (белая часть)
- 400 г швейцарской колбасы с квашеной капустой или полукопченой колбасы типа одесской или краковской
- 400 г картофеля
- 30 г масла сливочного
- 200 мл вина белого
- 50 мл сливок
- 1 кубик бульонный с зеленью
- 50 мл воды для кубика

**1** Колбасу залейте водой, доведите до кипения и прогревайте на среднем огне минимум 30 минут. Бульонный кубик разведите в очень маленьком количестве воды. Картофель очистите и нарежьте мелкими кубиками.

**2** Лук-порей промойте, мелко нарежьте и положите в кастрюлю. Добавьте масло и тушите на

среднем огне до готовности лука (около 15 минут). Затем добавьте вино, бульон и картофель. Если получится слишком густо, влейте чуть-чуть воды.

**3** Как только картофель будет готов, влейте горячие сливки. Снимите кастрюлю с плиты и толкушкой разомните ее содержимое в грубое пюре (в блюде должны чувствоваться кусочки).

**4** Выложите готовое картофельно-луковое пюре на блюдо вместе с колбасой. Подавайте сразу же горячим.

**5** Кстати, колбасу можно выложить сверху целиком или выдавить содержимое из оболочек, размять вилкой и по желанию перемешать с гарниром.





## МОЛОЧНЫЙ СУП (SOUPE DE CHALET)

■ 50 г шпината свежего ■ 80 г лука репчатого ■ 1 ст. ложка шнитт-лука рубленого ■ 250 г картофеля ■ 130 г моркови ■ 50 г масла сливочного для супа + 20 г для обжарки гренок ■ 500 мл бульона овощного ■ 150 мл молока ■ 80 г макаронных изделий коротких (из твердых сортов пшеницы) ■ 150 г сыра грюйер тертого ■ 170 г сметаны ■ хлеб белый для гренок ■ специи по вкусу (перец белый, перец черный, орех мускатный, укроп сушеный) ■ соль

**1** Шпинат и репчатый лук не очень крупно порубите. Картофель и морковь очистите и нарежьте средними кубиками.

**2** В глубокой кастрюле растопите масло, выложите подготовленные ингредиенты и шнитт-лук.

**3** Жарьте в течение 3 минут. Затем влейте бульон и молоко. Добавьте соль и другие специи по вкусу.

**4** Всыпьте в суп макароны. Тщательно перемешайте и оставьте томиться под крышкой на слабом огне на 30 минут.

**5** Хлеб нарежьте кубиками и обжарьте на масле. Посыпьте солью и другими специями по вкусу.

**6** Перед подачей добавьте в суп сыр и сметану, перемешайте. Разлейте суп по тарелкам, посыпьте сыром и гренками.



## ФИЛЕ ОЗЕРНОГО ОКУНЯ

■ 500 г филе окуня озерного ■ 70 г масла сливочного для обжаривания рыбы + 30 г для соуса ■ 300 мл вина белого ■ 1 пучок шнитт-лука ■ 0,5 пучка петрушки ■ 1 ст. ложка горчицы без зерен ■ 2 желтка яичных ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Окуня промойте и обсушите. Чтобы филе не повредилось, лучше всего жарить рыбу небольшими порциями: тогда на сковороде будет достаточно свободного места.

**2** На разогретой сковороде растопите масло и аккуратно выло-

жите первую порцию филе кожей вверх, иначе рыба моментально свернется в трубочку. Слегка посолите и поперчите. Готовьте на среднем огне около 2–3 минут. Затем переверните и жарьте еще минуту.

**3** Готовую рыбу переложите на теплую тарелку. Так же приготовьте оставшееся филе.

**4** Готовую рыбу аккуратно верните на сковороду, залейте вином и тушите без крышки 5 минут. За это время окунь должен впитать аромат вина.

**5** Переложите рыбу на теплую тарелку. В оставшееся на сковороде вино добавьте сливочное масло и мелко рубленные шнитт-лук и петрушку. Доведите соус до кипения и снимите с огня. Добавьте горчицу, желтки и интенсивно перемешайте, чтобы ингредиенты не свернулись. Должен получиться соус, похожий по консистенции на очень жидкий омлет.

**6** Готовое рыбное филе выложите на тарелку, полейте теплым соусом и сразу же подавайте на стол.

## ФОНДЮ ИЗ КОЗЬЕГО СЫРА «ЙЕТИ»

- 600 г сыра козьего твердого
- 300 мл вина белого
- 1 зубчик чеснока
- 1 пучок шнитт-лука или лука зеленого тонкого
- 300 г хлеба белого, нарезанного кубиками

**1** Козий сыр натрите на крупной терке.

**2** Горшочек для фондю (какелон) натрите изнутри разрезанным пополам зубчиком чеснока. Влейте немного вина (около 200 мл) и поставьте на разогретую плиту. Как только вино начнет закипать, постепенно, помешивая, всыпьте немного сыра.

**3** Когда сыр почти расплавится, добавьте еще вина и сыра. Количество вина следует регулировать по ходу приготовления. В зависимости от сорта сыра может понадобиться чуть больше или меньше вина, чем указано в рецепте. В итоге должна получиться однородная масса кремовой консистенции.

**4** В конце готовки всыпьте в кипящий сыр рубленый лук.

**5** Перенесите горшочек на подставку с горелкой и наслаждайтесь фондю, нанизывая на специальные длинные вилки кусочки хлеба и окуная их в сыр.



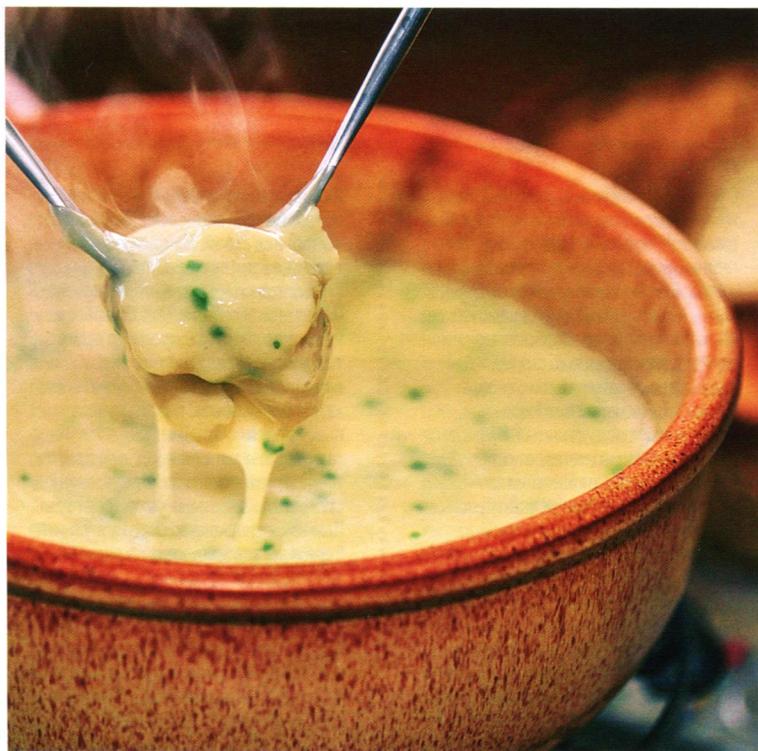
## ВАЛЕЙЗАНСКИЙ КРУТ «САН-МОРИС»

- 100 г хлеба белого
- 3 ст. ложки вина белого
- 1 ст. ложка кирша (вишневая водка)
- 2 ломтика ветчины длинных
- 300 г сыра твердого ракетного или любого другого, который будет равномерно плавиться
- масло сливочное для жарки
- смесь перцев молотых

**1** Хлеб нарежьте ломтиками толщиной 1–2 см и длиной 4–5 см. Жарьте на разогретой с маслом сковороде до румяной корочки.

**2** Выложите хлеб в огнеупорную посуду и аккуратно сбрызните вином и киршем. Сверху выложите нарезанную толстыми полосками ветчину. Посыпьте толстым слоем тертого сыра и поставьте в разогретую до 250 °С духовку на 10 минут.

**3** Когда сыр расплавится и подрумянится, выньте блюдо из духовки и поперчите. Подавайте с маринованными огурчиками и луком.



# ИДЕАЛЬНЫЙ ЗАВТРАК



**Тостер  
Viva Collection  
HD 2630/50  
от Philips**

**Мощность:** 850–1000 Вт  
3 режима поджаривания тоста  
**Средняя цена:** 1690 руб.

**Ирина Каштанова,**  
*домохозяйка*

Этот тостер понравился мне с первого взгляда: красивая необычная форма, удобные кнопки и ручки. Весь какой-то ладный – ничего лишнего! Поэтому к его тестированию я подошла с хорошим настроением. И не ошиблась! Во-первых, я впервые увидела тостер с регулируемой шириной отделений для хлеба и автосенсорируемым. Для большинства тостеров необходимо покупать специальный бутербродный хлеб, который стоит недешево, да и польза его сомнительна (он ведь долго хранится!). В этом же тостере я могу подсушивать хлеб любого диаметра и толщины, купленный или испеченный собственноручно, даже небольшие ломтики (в приборе предусмотрен подъемник для маленьких кусочков). Есть система автоматического отключения при застревании хлеба, кнопка отмены программы, функция разморозки и съемный поддон для крошек. Удобно, что корпус не нагревается, а ножки не скользят.



**Тостер  
PET 0702L  
от Polaris**

**Мощность:** 750 Вт  
7 режимов поджаривания тоста  
**Средняя цена:** 680 руб.

**Юлия Каленик,**  
*домохозяйка*

С утра нет лучшего завтрака, чем поджаренный ломтик хлеба, намазанный джемом! Поэтому могу смело назвать себя знатоком в вопросе приготовления тостов. В общем, к экспертизе тостера Polaris я подошла со всей серьезностью. Во-первых, порадовало то, что можно выбрать одну из нескольких степеней поджаривания двух тостов одновременно: я люблю чуть поджаренный, а муж – более подсушенный. Наши дети пришли в полный восторг от озорной «улыбки» на приготовленном хлебе. Они даже попросили добавки, и это чудо! Несмотря на долгую работу прибора, корпус не нагревается, что является еще одним важным аргументом в пользу тостера – безопасность на кухне. Также у него предусмотрена кнопка «Отмена» – очень полезная, если спростонька выберешь не тот режим. Ну и еще удобные и приятные для меня как хозяйки детали тостера: поддон для сбора крошек и решетка для подогрева булочек.



**Тостер  
Toast'n Light TT5710  
от Tefal**

**Мощность:** 1000 Вт  
8 режимов поджаривания тоста  
**Средняя цена:** 2050 руб.

**Виктория Острикова,**  
*бухгалтер*

Я сова, поэтому каждое раннее пробуждение для меня – это большое усилие над собой. Но с появлением в моей жизни тостера Toast'n Light утро стало радостным и ярким. Представьте себе тостер, который меняет цвет корпуса в процессе приготовления! Я кладу ломтик хлеба в прибор, и корпус становится синим, затем бирюзовым, голубым, зеленым, желтым, оранжевым – эти цвета отражают тот или иной этап приготовления хлеба. Когда корпус наконец становится красным – мой тост готов. Причем за несколько секунд – у прибора высокая мощность. А встроенный термостат с восемью автоматическими программами позволяет самостоятельно регулировать время приготовления и степень подрумянивания тоста. Кроме того, кнопки подогрева и разморозки позволяют быстро разогреть, например, замороженный хлеб.

Завтрак многих россиян не обходится без бутерброда с колбасой или сыром. Диетологи советуют готовить это блюдо не со свежим хлебом, а с подсушенным: в таком виде продукт полезнее. Тем более что сделать это не сложно, если есть тостер. Поэтому экспертная группа, состоящая из читателей журнала, провела для вас тест самых интересных тостеров, чтобы ничто не омрачило идеальный завтрак.



**Тостер  
SC-119  
от Scarlett**

**Мощность:** 800 Вт  
7 режимов поджаривания тоста  
**Средняя цена:** 1190 руб.

**Лина Воронина,**  
дизайнер

Приятный цвет и винтажная форма тостера, напоминающая о солидных пятидесятых, заставили обратить на себя внимание. Я стараюсь придерживаться здорового питания, поэтому ем подсушенный хлеб, так как он полезнее свежего. Поскольку я не очень разбираюсь в сложной технике, искала самый простой тостер. В данном экземпляре, помимо семи уровней поджаривания, есть функции подогрева (можно подогреть остывший тост) и разморозки (на случай, если кто-то замораживает хлеб). Когда тосты готовы, они сами выпрыгивают из прибора. Запах поджаренного хлеба будит семью и настраивает на веселый завтрак! Если же вы ошибетесь с режимом жарки, то всегда можно аннулировать заказ кнопкой «Отмена». За раз можно поджарить два крупных тоста. В приборе предусмотрены специальные зажимы, удерживающие шнур. Корпус тостера термоизолированный — теперь точно не обожжешься!



**Тостер  
VT-1580  
от Vitek**

**Мощность:** 900 Вт  
7 режимов поджаривания тоста  
**Средняя цена:** 1210 руб.

**Любовь Сахарова,**  
pr-менеджер

Этот тостер благодаря металлическому корпусу отлично вписался в мою кухню в стиле хай-тек. Поэтому-то я и положила на него глаз. Он может равномерно поджарить сразу два ломтика хлеба на семи разных уровнях подогрева. Помимо этого, чтобы разнообразить свой завтрак, на специально выдвигающейся решетке тостера можно подогреть булочки. Помню, из своего старого тостера мне периодически приходилось доставать кусочки хлеба вилкой или переворачивать прибор, чтобы ломтики сами вылетели на тарелку. Этот тостер выталкивает поджаренный хлеб довольно высоко, поэтому пока к таким ухищрениям мне прибегать не приходилось. Также очень порадовало наличие легко снимающегося поддона, в котором скапливаются хлебные крошки. Это решает вечную проблему, когда осыпавшиеся крошки начинают подгорать. Теперь почти каждое мое утро начинается с ароматного тоста и чая.



**Сэндвич-тостер  
26Z011  
от Zelmer**

**Мощность:** 700 Вт  
Возможность приготовления сэндвичей и тостов  
**Средняя цена:** 990 руб.

**Ольга Иванова,**  
домохозяйка

Я очень люблю готовить горячие бутерброды. До появления в доме этой чудесной сэндвичницы пользовалась микроволновкой, но приходилось внимательно следить за бутербродом через окошко печи, чтобы вовремя вынуть его — когда сыр уже горячий, но еще не пузырится. В общем, дело нелегкое. С сэндвич-тостером процесс приготовления сытного завтрака заметно упростился. Достаточно включить прибор в сеть, дожидаться, когда загорится зеленый индикатор, открыть крышку, поместить внутрь 2 ломтика хлеба, смазанных маслом и проложенных вкусной начинкой, и закрыть крышку. Через несколько минут бутерброд будет готов. Благодаря антипригарному покрытию я не боюсь, что хлеб пригорит. Одновременно можно готовить 4 треугольных сэндвича. Можно делать и обычные тосты без начинки, как в тостере. В приборе предусмотрен отсек для намотки шнура.



# Белое ясииво

ЮЛИЯ БОДУНОВА

Что на свете всех белее, всех красивей и вкуснее? Ответим: это бланманже. Кажется, что блюдо с таким сложным названием непременно представляет собой что-то необыкновенное и недоступное. На самом же деле это очень простой десерт.

**Б**ланманже (от фр. *blanc* – белый и *manger* – еда) – один из старейших десертов мира на основе сливок или молока. Рецепт данного блюда упоминается во французской кулинарной книге XII века. Только в те времена это был непривычный для нас сладкий пудинг, сваренный из куриной грудки, молока, рисовой муки, сахара и ароматизированный цедрой, ванилью и корицей. Готовая смесь заливалась в форму и ставилась в холодильник для окончательного застывания.

Не случайно все ингредиенты блюда были белого цвета. Бланманже считалось кушаньем исключительно знатных людей. Его небесно-белый, ангельский цвет служил основой стиля богатых граждан, являлся символом чистоты, света и мудрости. Присутствие этого блюда на столе подтверждало высокий социальный статус едоков.

Всего насчитывалось более 30 рецептов бланманже, в него также добавляли рыбу с белым мясом, рис, муку и миндальное молоко. Со временем список ингредиентов претерпел изменения. Позже традиционным стал считаться рецепт, который включал в себя миндальное молоко, рисовую муку или крахмал, сахар и специи. Такой вариант, говорят, особенно сильно был любим великим поэтом А. С. Пушкиным. Съедая за раз не одну порцию этого замороженного десерта, он частенько хворал ангиной.

В наши дни приготовление бланманже еще больше облегчилось путем замены продуктов, содержащих клейящие вещества (муки, круп), обычным желатином. Конечно, и цвет бланманже сегодня не исключительно белый – благодаря добавкам типа кофе, орехов и шоколада он может быть бежевым и коричневым. Все зависит только от вашей фантазии. ■



## Кофейное бланманже

- 100 г сахара коричневого ■ 1 стакан сливок (10%)
- 1 стакан молока ■ 20 г желатина ■ 100 мл воды для желатина ■ 100 мл кофе натурального сваренного

**1** В кастрюлю влейте молоко и кофе (если вы заварили кофе в турке, то его следует процедить), всыпьте сахар. Доведите до кипения. Добавьте сливки и вновь доведите до кипения.

**2** Желатин разведите в воде согласно инструкции на упаковке. Затем добавьте желатин к горячей молочной смеси и перемешайте до его полного растворения.

**3** Разлейте смесь по формам, бокалам или любым другим емкостям, остудите и уберите в холодильник до полного застывания. При подаче поставьте формочки в кипяток, а затем аккуратно переверните на блюдо.



## Миндальное бланманже

- 600 мл сливок (35%) ■ 200 г миндаля очищенного
- 100–150 г сахара ■ 15–25 г желатина

**1** Желатин замочите в теплой воде согласно инструкции на упаковке.

**2** Миндаль вместе с 3 ст. ложками сливок измельчите в блендере.

**3** Отдельно подогрейте 450 мл сливок, не доводя до кипения. Добавьте миндаль и на слабом огне доведите до кипения. Затем процедите, чтобы избавиться от миндальной крошки. Добавьте сахар, оставшиеся сливки и еще раз доведите до кипения. Снимите с огня, влейте набухший желатин, размешайте до его полного растворения и вновь процедите.

**4** Разлейте миндальное молоко по бокалам или другим емкостям и уберите в холодильник до полного застывания.

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

## МЕШАЮ – МАМЕ ПОМОГАЮ!

### КОТЛЕТЫ ОВОЩНЫЕ С ИНДЕЙКОЙ

- 500 г филе индейки
- 50 г хлеба белого
- 2 кабачка небольших
- 1 морковь
- 1 головка лука репчатого
- 100 мл молока
- 1 яйцо
- масло оливковое

**1** Филе индейки дважды пропустите через мясорубку.

**2** Белый хлеб размочите в молоке, затем отожмите и пропустите через мясорубку.

**3** Смешайте хлеб с фаршем.

**4** Овощи очистите. Кабачки нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на средней терке, лук мелко порубите. Подготовленные овощи потушите на разогретом оливковом масле, затем остудите и смешайте с фаршем.

**5** Полученную массу хорошенько замесите, добавьте яйцо и перемешайте.

**6** Сформируйте из фарша котлетки и приготовьте их на пару.



Настя (3 года), Олеся и Владислав АСТАШЕВЫ,  
г. Москва

Маленькая Настя – первая среди добровольцев, когда надо помочь маме на кухне. Особенно ей нравится самостоятельно мешать тесто для блинчиков с мясом и сметаной и фарш для овощных котлет с индейкой. Что касается гастрономических предпочтений, то Настя обожает сладкое в любом виде. Получив на день рождения торт, украшенный фигурками машинок, девочка вообще пришла в неописуемый восторг, ведь «Тачки» – это ее любимый мультфильм.



НАШИ  
ГЕРОИ

## СУП-ЛАПША КУРИНАЯ

- 200 г мяса куриного
- горсть вермишели
- 2 картофелины
- 1 морковь
- 1 головка лука репчатого
- 1 ст. ложка масла растительного
- 5 веточек укропа свежего
- перец черный молотый
- соль

- 1 Курицу положите в кастрюлю, залейте водой и сварите бульон.
- 2 Лук и морковь очистите, измельчите и спассеруйте на разогретой с растительным маслом сковороде.
- 3 Картофель очистите, нарежьте кубиками и положите в бульон. Варите примерно 10 минут.
- 4 Добавьте в суп вермишель и обжаренные овощи. Варите до готовности. В конце варки посолите и поперчите по вкусу.
- 5 При подаче на стол разлейте готовый супчик по тарелкам и посыпьте мелко рубленным укропом.



## ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ

■ 500 г творога (9%) ■ 2 ст. ложки сметаны ■ 2 ст. ложки сахара ■ 1,5 ст. ложки крупы манной ■ 2 ст. ложки масла сливочного размягченного ■ 2 яйца + 1 желток яичный ■ изюм и курага по вкусу

**1** Все ингредиенты, кроме желтка, перемешайте до однородности.

**2** Выложите творожную массу в форму для выпечки и готовьте 35 минут при 180 °С.

**3** Затем запеканку выньте, смажьте желтком и верните в ду-

ховку. Запекайте еще 10 минут при 160 °С.



## ЖЕЛЕ ФРУКТОВО-МОЛОЧНОЕ

■ 10 г желатина ■ 60 мл воды кипяченой ■ сок 1 апельсина ■ 100 мл молока ■ дольки лимона, апельсина или мандарина по желанию

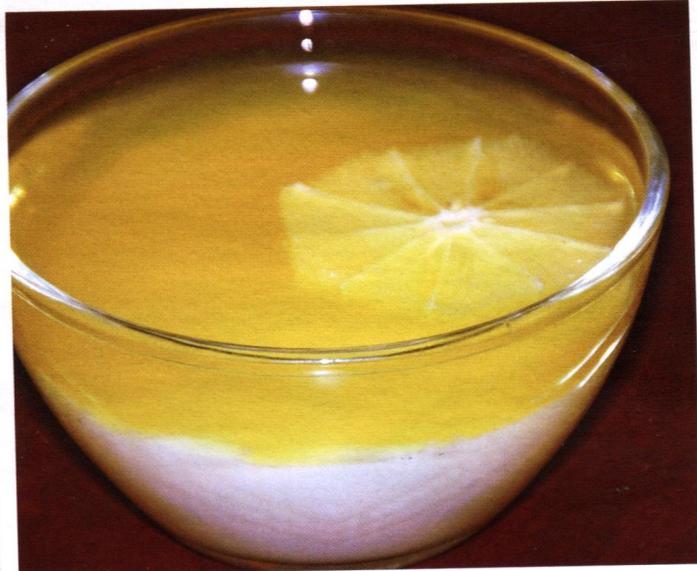
**1** Желатин залейте водой на 10–20 минут.

**2** Когда желатин набухнет, отцедите лишнюю влагу. Разделите желатиновую массу на 2 части.

**3** Одну порцию желатина растворите в теплом молоке и налейте в формочку. Поставьте в холодильник на 30–40 минут.

**4** Вторую порцию желатина растворите в теплом апельсиновом соке.

**5** Достаньте из холодильника застывшее молочное желе и залейте апельсиновым слоем. По желанию добавьте дольки лимона и поставьте в холодильник до полного застывания.





## БЛИНЧИКИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ

- 200 г муки
  - 2 ст. ложки сахара
  - 1 стакан молока
  - 2 яйца
  - масло растительное для жарки
  - сметана для подачи
- для начинки:**
- 500 г говядины
  - 1 головка лука репчатого
  - масло растительное для жарки

**1** Яйца взбейте с сахаром, влейте молоко и всыпьте муку. Замесите жидкое тесто.

**2** Влейте один половник теста на разогретую с маслом сковороду и жарьте, пока края не начнут отходить от стенок. Переверните блин и готовьте

еще 30 секунд. Повторите с оставшимся тестом.

**3** Мясо варите до мягкости, затем выньте из бульона и пропустите через мясорубку (бульон сохраните). Лук очистите, измельчите и жарьте на разогретом масле до прозрачности.

**4** Добавьте в фарш обжаренный лук и немного бульона. Тщательно взбейте (должна получиться негустая масса).

**5** На каждый блинчик положите немного начинки и заверните конвертики. Подогрейте блинчики на пару и подавайте на стол, полив сметаной.

## Дорогие мамочки!

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

Автору сегодняшних рецептов мы дарим мясорубку Moulinex ME850 – незаменимую вещь в доме, где есть мужчина и ребенок, любящие котлеты, домашние колбаски, пельмени и мясные пироги. Супермощная и надежная мясорубка из нержавеющей стали способна превратить 3,5 кг мяса в фарш всего за минуту, при этом она без труда справляется даже со сложными жилистыми кусочками. Мясорубка отличается стильным дизайном, а все аксессуары и шнур компактно хранятся внутри корпуса, поэтому при частом использовании прибор можно не прятать в кухонный шкаф.



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

но действующему законодательству РФ, ЗАО «ЭДИТ-ПРЕСС-КОНЛИГА», редакция журнала «Кулинарный практик» обеспечивает конфиденциальность полученных персональных данных согласно действующему законодательству РФ.



# ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ

Поздравляем пятерку победителей конкурса на лучшие рецепты праздничных салатов. Авторы этих рецептов получают в подарок по овощечистке VS-1971 и яйцезрезке VS-1818 от ViTESSE.

## Салат с печенью трески

- 1 банка печени трески в масле ■ 4 яйца
- 1 картофелина ■ 2 огурца соленых
- 2 ст. ложки горошка консервированного ■ тарталетки



**П**ечень трески (без масла) хорошо разомните вилкой (масло сохраните для заправки). Яйца и картофель отварите, очистите и натрите на мелкой терке. Огурцы мелко нарежьте. Подготовленные ингредиенты перемешайте. Добавьте горошек и пару чайных ложек масла от печени трески, еще раз перемешайте. Разложите салат по тарталеткам и подавайте на стол.

*Екатерина Карчевская, Подольск*

## Легкий салат с авокадо и креветками

- 300 г креветок крупных ■ 3 огурца
- 2 авокадо ■ 0,5 банки горошка зеленого консервированного ■ 20 г пармезана ■ 3 ст. ложки масла оливкового
- 2 ст. ложки сока лимонного
- 1 зубчик чеснока по желанию ■ листья зеленого салата ■ перец черный молотый ■ соль



в креманки салатные листья, а сверху салат. Посыпьте тертым сыром и украсьте целыми креветками. Также можно подать салат в кожице от половинки авокадо.

*Заррина Хакимова, Рязань*

## Салат из кальмаров



- 500 г кальмаров замороженных
- 5 яиц, сваренных вкрутую ■ 1 головка лука репчатого красного ■ 200 г крабовых палочек
- 1 ч. ложка перца черного молотого ■ 1 ч. ложка соли ■ зелень свежая для украшения ■ майонез

**К**альмары разморозьте и опустите в кастрюлю с кипящей водой. Выключите огонь, накройте кастрюлю крышкой и оставьте до полного остывания кальмаров. Сваренные таким образом кальмары приобретут розовый цвет. Остывшие кальмары промойте, удалите хитиновый стержень и пленки. Мясо кальмара и яйца нарежьте тонкой соломкой, лук – тонкими четвертинками. Крабовые палочки разрежьте вдоль и тонко нарежьте поперек (должны получиться тонкие полукольца). Смешайте подготовленные ингредиенты в салатнике. Перед подачей добавьте майонез, соль и перец. Украсьте зеленью.

*Юлия Смирнова, Омск*

## Рулет «Селедка в шубе»

■ 400 г майонеза ■ 1 пакетик (25–30 г) желатина ■ 500 г свеклы вареной очищенной ■ 300 г картофеля вареного очищенного ■ 200 г моркови вареной очищенной ■ 150 г сыра ■ 2 сельди ■ зелень (зеленый лук, укроп или петрушка) ■ овощи свежие для украшения ■ соль

**В** майонез добавьте распущенный желатин. Овощи и сыр натрите на крупной терке. Разложите на столе пищевую пленку шириной 30–40 см (можно в два слоя) и выложите на нее слой майонеза с желатином, разровняйте. Далее выложите ингредиенты следующими слоями (каждый слой должен быть тоньше предыдущего): свекла, присыпанная солью, майонез, картофель, майонез, сыр, морковь, присыпанная солью, майонез, рубленая зелень и кусочки сельди, очищенные от костей. Затем аккуратно возьмите пленку с двух сторон (лучше это делать вдвоем), соедините края, чтобы получился плотный рулет, и уберите в холодильник на ночь. При подаче снимите с рулета пленку, острым ножом нарежьте кусочками, выложите на блюдо и украсьте овощами, как подскажет фантазия.

*Наталья Попова, Кострома*



## Салат Primavera («Весна»)

■ 0,5 банки кукурузы консервированной ■ 150 г помидоров ■ 200 г перцев болгарских желтых ■ 250 г огурцов ■ 130 г лука репчатого красного ■ масло растительное ■ майонез ■ зерна граната для украшения ■ итальянские травы свежие (орегано, базилик, чабер, лук, чеснок) ■ соль

**И**тальянские травы мелко порубите и тщательно разотрите в руках для лучшего раскрытия вкуса и аромата. Часть трав перемешайте с майонезом и солью. Лук нарежьте соломкой, положите в миску, добавьте оставшиеся травы, соль и немного масла, размните, чтобы лук стал сочным, и оставьте на 15 минут. Помидоры и очищенные от перегородок и семян перцы опустите в кипящую воду на 2 минуты, затем очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Огурцы, оставив 1 для украшения, также нарежьте кубиками. В миску или глубокую тарелку выложите ингредиенты следующими слоями (каждый слой смазывайте майонезом): кукуруза, помидоры, огурцы, перцы и лук. Накройте миску плоской тарелкой и переверните. Аккуратно снимите миску и украсьте салат ломтиками огурца и зернышками граната.

*Ирина Табакова, Ярославль*

**ВНИМАНИЕ,  
КОНКУРС!**

## МАКАРОННЫХ ДЕЛ МАСТЕРА

**В**се любят макароны! Кто-то их отваривает и обжаривает на масле, кому-то по душе паста с аппетитным соусом, некоторые едоки предпочитают добавлять вермишель в суп или наслаждаются лазаньей. А что радует ваш желудок? Присылайте к нам в редакцию фото и рецепт своего фирменного блюда с макаронами. Пять победителей, чьи рецепты покажутся нам самыми оригинальными, а фотографии блюд – качественными, получат в подарок по складной подставке под горячее «Растянься» Joseph Joseph от enjoy-me.ru. На подставку можно поставить блюда любого размера – достаточно растянуть ее на нужную величину. А после использования подставка складывается, становится компактной и не занимает много места на кухне. Выдерживает температуру до 270 °С. Выполнена в жизнерадостном розовом цвете из нейлона, силикона и нержавеющей стали.



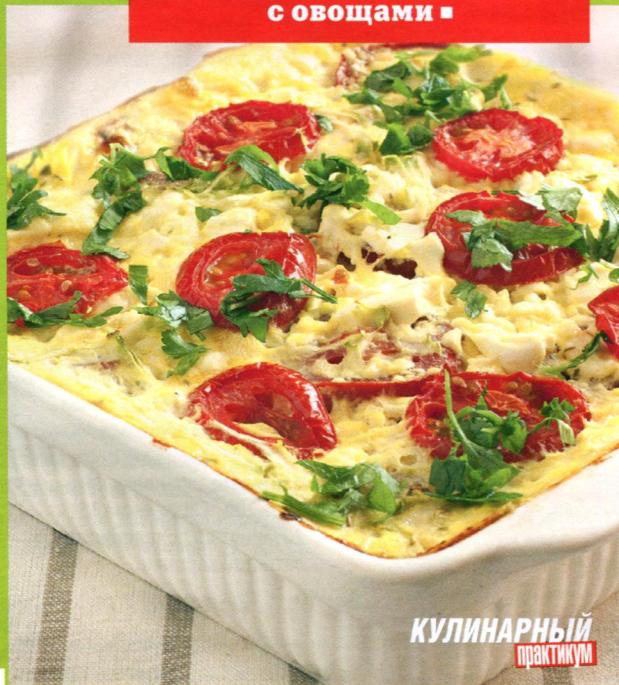
Рецепты блюд и максимально большие и качественные фотографии присылайте до 22 февраля по адресу: [cooking@konliga.ru](mailto:cooking@konliga.ru)\* с пометкой «Конкурс читательских рецептов». Подведение итогов в № 4/2013 (в продаже с 18 марта). Не забывайте в письме указывать свои данные: Ф. И. О., контактные телефоны (мобильный и домашний), а также адрес проживания с индексом. Победители конкурса, проживающие в Москве и МО, получают свои призы в рабочее время в редакции журнала, проживающие в других городах России – по почте, при условии что это не продукты питания, крупная бытовая техника, стекло. Эти призы тоже необходимо получить в редакции. Информацию по выдаче или пересылке призов можно получить по e-mail: [cooking@konliga.ru](mailto:cooking@konliga.ru) или по телефону редакции: (495) 775-14-35, доб. 222. Период выдачи призов – с 25.03.2013 по 12.04.2013.



■ Запеканка из лосося с овощами ■



■ Рисовая запеканка с овощами ■

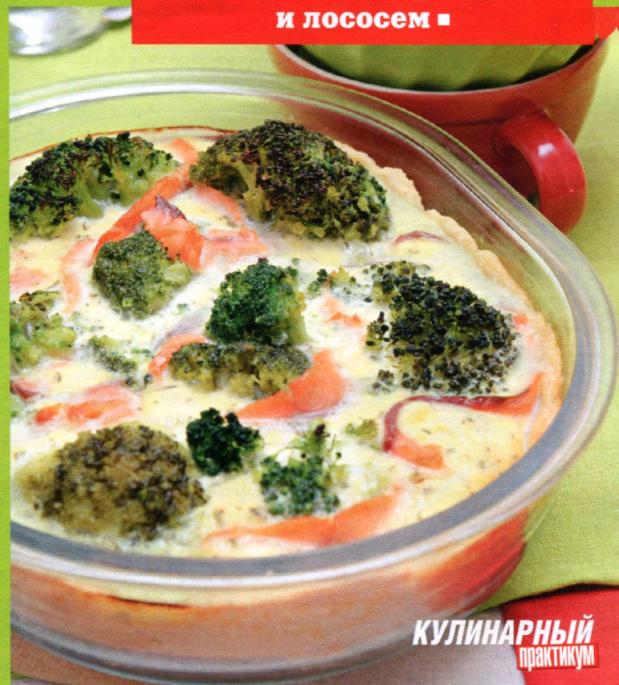


■ РЕЦЕПТЫ ЗАПЕКАНОК ОТ «КУЛИНАРНОГО ПРАКТИКУМА» ■

■ Запеканка из макарон с яблоками ■



■ Запеканка с брокколи и лососем ■



## ■ Рисовая запеканка с овощами ■

- 100 г риса вареного
- 4 помидора
- 150 г лука зеленого
- 100 г брынзы
- 4 яйца
- 1 стакан молока
- масло растительное для смазывания формы
- перец черный молотый

■ Лук порубите, помидоры нарежьте кружочками, брынзу натрите на крупной терке.

■ Аккуратно перемешайте рис с помидорами и луком. Выложите в форму для запекания, смазанную маслом.

■ Молоко перемешайте с яйцами, брынзой и перцем. Залейте полученным соусом рис с овощами.

■ Готовьте запеканку при 180–200 °С в течение 15–20 минут до появления золотистой корочки.



## ■ Запеканка из лосося с овощами ■

- 2 стейка лосося
- 1 стебель лука-порея (белая часть)
- 1 цукини
- 4 ст. ложки масла оливкового + масло для смазывания формы
- 2 яйца
- 150 мл сливок
- тимьян сушеный
- перец черный молотый
- соль

■ Лук-порей и цукини нарежьте и обжарьте на половине разогретого масла.

■ Рыбу промойте и обсушите. По желанию очистите от кожи и разрежьте пополам. Слегка обжарьте стейки на оставшемся разогретом масле (с двух сторон).

■ Форму для запекания смажьте маслом. Выложите лук с цукини. Сверху положите стейки.

■ Яйца взбейте со сливками, солью, перцем и тимьяном. Залейте полученным соусом рыбу с овощами.

■ Запекайте при 180 °С в течение 30 минут.



## ■ Запеканка с брокколи и лососем ■

- 450 г капусты брокколи свежей или замороженной
- 100 г риса вареного
- 100 г лосося копченого
- 100 мл сливок (20%)
- 50 г сыра средней твердости по желанию
- масло сливочное для смазывания формы
- перец черный молотый
- соль

■ Капусту разделите на соцветия и варите в кипящей подсоленной воде в течение 3–5 минут.

■ Рыбу нарежьте тонкими ломтиками.

■ Форму для запекания смажьте маслом. Выложите рис, затем рыбу и капусту.

■ Сливки перемешайте с 2 стаканами воды, солью и перцем. Помешивая, доведите до кипения. Залейте полученным соусом запеканку. По желанию посыпьте тертым сыром.

■ Запекайте 30 минут при 200 °С.



## ■ Запеканка из макарон с яблоками ■

- 400 г макарон типа рожков
- 2 яблока зеленых
- 0,5 стакана молока
- 2 яйца
- 100 г шоколада белого
- 2 ст. ложки сахара
- 0,5 ст. ложки ванильного сахара

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

■ Яблоки очистите от сердцевины с семенами и мелко нарежьте.

■ Яйца взбейте с молоком.

■ Перемешайте макароны с яблоками и двумя видами сахара. Влейте молоко с яйцами.

■ Выложите полученную массу в большую форму для запекания или разложите по маленьким. Посыпьте тертым шоколадом. Запекайте 15 минут при 180 °С.



**М** **МАНГОЛЬД (лиственная свекла)** – крупное двухлетнее травянистое растение, подвид свеклы. Листья мангольда могут быть ровными и кудрявыми, длинные стебли – беловатыми, желтыми и разных оттенков зеленого. У стеблевого мангольда на листьях проступают красивые белые или красные жилки. В отличие от свеклы корень мангольда не едят. В кулинарии используют листья растения. Они богаты витаминами К, А и Е, а также натрием, магнием, калием и железом. Из мангольда можно приготовить много вкусных блюд, например очень простые аппетитные оладьи.

### ОЛАДЬИ ИЗ МАНГОЛЬДА

- 500 г мангольда
- 200 г муки
- 2 яйца
- масло растительное
- соль

Листья мангольда хорошенько промойте, обсушите, порубите и залейте яйцами. Посолите и, постепенно добавляя муку, замесите жидкое тесто, похожее на густую сметану.

Небольшими порциями выливайте тесто на сковороду с разогретым маслом и жарьте оладьи (с двух сторон до золотистой корочки).



**Ч** **ЧАУДЕР, КЛЭМ-ЧАУДЕР** – традиционный суп американской кухни. В Новой Англии (регион на северо-востоке США), где чаудер появился в XVI веке, суп готовят из двустворчатых моллюсков (кроме мидий и устриц), бекона/сала, сливок/молока, а также картофеля и лука. Повара из разных штатов страны с радостью вносят свои изменения в рецептуру блюда: исключают сливки, добавляют помидоры, мидии, рыбу, морковь, кукурузу, чили, консервы и т.д.

### МАНХЭТТЕНСКИЙ ЧАУДЕР

- 600 г мидий консервированных в рассоле
- 800 г помидоров консервированных в собственном соку рубленых
- 500 г картофеля
- 100 г бекона
- 1 стебель сельдерея
- 2 головки лука репчатого
- 1 перец болгарский зеленый
- 3 стакана бульона рыбного
- 0,5 пучка петрушки
- 1 ст. ложка масла растительного
- перец черный молотый
- соль

Мидии откиньте на дуршлаг, хорошенько промойте и порубите. Бекон, очищенный репчатый лук, сельдерея и болгарский перец мелко нарежьте. Очищенный картофель нарежьте кубиками. В кастрюле с толстым дном разогрейте растительное масло, положите бекон и жарьте в течение 4 минут. Добавьте лук, перец и сельдерея. Готовьте, помешивая, до мягкости овощей. Добавьте 2 стакана кипятка, рубленые помидоры и бульон. Доведите до кипения и положите картофель. Через 20 минут посолите, поперчите, добавьте мидии и прогревайте в течение минуты. Посыпьте чаудер рубленой петрушкой, перемешайте и разлейте по тарелкам.

**Р** **РОМАНДИЯ** – вторая по размеру часть Швейцарии, расположенная на западе страны. Здесь проживает 20% всего населения и говорят на французском языке. В Романдию входят такие кантоны, как Женева, Во, Невшатель, Юра и франкоговорящие части кантонов Берн, Вале и Фрибур.

**С** **САШЕ** – небольшой мешочек со специями и душистыми травами. Его ненадолго опускают в бульон или суп для придания блюду пряного аромата, в конце готовки саше из кастрюли вынимают. Также этим словом называют подушечку с несъедобными ароматизаторами, предназначенную для ароматизации одежды или отпугивания моли; матерчатую сумку с вышивкой, подходящую для хранения не крупных предметов; упаковку в виде небольшого плоского пакета.

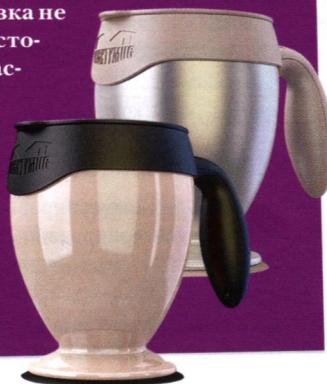


ароматизации одежды или отпугивания моли; матерчатую сумку с вышивкой, подходящую для хранения не крупных предметов; упаковку в виде небольшого плоского пакета.

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

## ИДЕЯ ДЛЯ ПОДАРКА

Если вы любите делать оригинальные подарки, то обратите внимание на «Могучую кружку» от Mightymug. Инновационные технологии, многофункциональность и стильный космический дизайн делают ее уникальной и способной удивить каждого. Это первая в мире «умная» кружка, которую невозможно опрокинуть. Подставка не оставляет следов на столе. В многоцветном ассортиментном ряду представлены стальные и пластиковые «Могучие кружки», удерживающие тепло или холод содержимого до нескольких часов.



## НОВАЯ ОДЕЖКА

Curtis рад представить новую линейку крупнолистового чая в формате пирамидок. Благодаря инновационной конструкции пирамидки чайные листья получают простор для лучшего заваривания, могут полностью раскрыться и без остатка передать напитку свой вкус и аромат. Коллекция Curtis состоит из 11 ярких оригинальных вкусов черного и зеленого чая высочайшего качества, сочетающегося с кусочками натуральных фруктов, нежными цветами и душистыми травами. Осталось только выбрать, какую пирамидку заварить первой!



## ТРАДИЦИОННЫЙ ВКУС

Помните, с каким удовольствием ели в детстве кабачковую икру? Ее можно было намазывать на хлеб, смешивать с картофельным пюре или просто кушать ложкой. Но не будем терзать желудок гастрономическими воспоминаниями, ведь можно в любую минуту порадовать его кабачковой и баклажанной икрой «Верес» с тем самым традиционным вкусом. Удобная упаковка доу-пак позволяет выдавливать «Икорку» прямо на хлеб и тарелку без использования ложки, а значит, ни одна капля ценного продукта не пропадет. «Икорка» не зря названа так любовно, ведь это легкий перекус, который благодаря полезным свойствам включают даже в рацион малышей.



## ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ПРАЗДНИК

В этом году в Ярмарке «ПИР», которая проходила с 14 по 16 декабря в «Крокус Экспо», приняли участие более 350 производителей со всего мира. Были представлены уникальные российские региональные продукты: алтайские сыры, копченый мусун, вяленая ряпушка, красный творог и т.д. Все яства можно было попробовать и купить, а также узнать о способе их приготовления на мастер-классах приглашенных шеф-поваров. Помимо этого на Ярмарке была создана самая большая в мире карта России, выложенная из российских региональных продуктов. Результат зафиксировали для Книги рекордов Гиннеса.



## ЗИМНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Как задобрить зиму, чтобы она не лютовала с морозами и не жадничала со снегом? Конечно, принести в дом ее ароматы! Компания «Хенкель» решила внести вклад в общее дело и выпустила лимитированную зимнюю серию чистящего порошка «Пемолюк». Весь сезон на полках магазинов будут присутствовать два новых аромата в красочной упаковке: «Морозный лимон» и «Зимняя свежесть». Новинки, как и все чистящие порошки «Пемолюк», легко справляются даже с трудными загрязнениями на кухне и в ванной.

## ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНОЕ!

Радость приготовления еды и ни с чем не сравнимый вкус домашних блюд играют огромную роль в нашей жизни. Понимая это, Calvé позаботился о том, чтобы кулинары могли без труда найти все необходимое для создания натуральных и вкусных кушаний. Майонезы Calvé «Провансаль», «Оливковый» и «Классический» с новой рецептурой не содержат искусственных добавок, красителей и ароматизаторов, ГМО, глутамата и консервантов. Только стопроцентно натуральные отборные ингредиенты помогают майонезам Calvé быть превосходными соусами к вашим любимым блюдам!



## МИР КОФЕ

Можно ли в понедельник посетить Париж, во вторник показаться в Стамбуле, а в среду окунуться в атмосферу Вены и Нью-Йорка? Конечно! Достаточно начинать день с капсульного кофе Cafiera, каждая чашечка которого является приглашением в путешествие по городам и странам, славящимся уникальными традициями приготовления кофе. Эксклюзивные бленды Cafiera таят в себе стопроцентно натуральный кофе различной степени обжарки и крепости, обеспечивающей индивидуальный баланс вкусовых качеств и ароматических оттенков. Капсулы Cafiera предназначены для кофемашин с наиболее распространенной капсульной системой.

## ВСЕ В ОДНОМ

Мясорубка, кухонный комбайн, мороженица, электронные весы — эти приборы должны быть у каждого увлеченного кулинара. Но порой для них просто не хватает места на кухне. К счастью, теперь не надо выбирать, что нужнее. Все приборы объединены в уникальной кухонной машине Kenwood Cooking Chef KM080, которая позволяет одновременно смешивать и готовить продукты. Широкий выбор насадок (а их более 30) дает возможность добиться профессиональных результатов в приготовлении любых блюд. Теперь для вас не составит труда натереть сыр, нарезать овощи, приготовить пасту, сделать мороженое, замесить тесто и взбить ингредиенты для кондитерских изделий.



№ 2 (64) февраль 2013

Главный редактор  
Елена Геннадьевна КОЖУШКО  
(cooking@konliga.ru)  
Выпускающий редактор Юлия ЖУКОВА  
Редактор Юлия БОДУРОВА  
Арт-директор Галина БАЧЕРИКОВА  
Корректор Татьяна ЛЕВИЦКАЯ

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

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

Учредитель и издатель  
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»



Основатели компании:  
Александр Владимирович КОЛОСОВ,  
Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА  
Генеральный директор Максим ЗИМИН

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

Печать:  
ОАО «АСТ – Московский полиграфический дом»  
111123, Москва, шоссе Энтузиастов, д. 56, стр. 22  
Телефон: (495) 748 67 30  
Заказ № 1454. Тираж 120 000 экз.  
Цена свободная.

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

Информационная продукция для лиц, достигших возраста 12 лет  
Индекс в каталоге российской прессы «Почта России» 24244

В журнале использованы лицензионные материалы:  
© ARNOLDO MONDADORI EDITORE SPA

Дата выхода в свет: 15.01.13  
Дата начала продаж: 21.01.13

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением читателя. Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылая текст, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) высказывает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Фото на обложке: Shutterstock.com

# КУЛИНАРНЫЙ ПРАКТИКУМ

12+



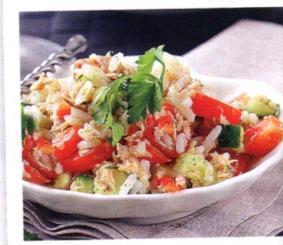
**■ ЭКСПЕРТИЗА.**  
Вставки-пароварки



**■ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:**  
чем полезны жирные кислоты омега-3



**■ БЛЮДО С ИСТОРИЕЙ:**  
МЯСО по-французски



**■ Рецепты для постящихся**



**■ КУХНИ МИРА.**  
Вельке-Поповице (Чехия)



**■ Встречаем Масленицу**

**ЧИТАЙТЕ:**

- **КИНОМЕНЮ.** Блюда из фильмов, получивших Оскар
- **ТЕНДЕНЦИИ.** Новинки посуды и кухонных аксессуаров для выпечки блинов
- **Итоги конкурса читательских рецептов**

**НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 18 ФЕВРАЛЯ**



Подписаться на журнал в России можно в почтовом отделении:

Индекс в каталоге российской прессы «Почта России»

**24244**

Также можно подписаться через Интернет: **www.vipishi.ru**

**Распространение и подписка в других странах:**

**Германия:**  
DMR Rusexpress GmbH, Atriumstr. 4, 04315 Leipzig  
Tel: +49 (341) 687 06 0, факс: +49 (341) 687 06 10  
Internet: www.pressa.de; www.mini-abo.eu

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

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

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

# ЖЕНСКИЕ СОВЕТЫ Самая

АКТУАЛЬНЫЕ  
ЖЕНСКИЕ СОВЕТЫ  
ДЛЯ САМОЙ-САМОЙ

Тема номера

## С ЛЮБИМЫМИ НЕ РАССТАВАЙТЕСЬ!

ВЫЯСНЯЕМ ЧТО УГРОЖАЕТ ЛЮБВИ И КАК ЕЕ СБЕРЕЧЬ

- **Уголок красоты.**  
Секреты правильного выбора и хранения косметики
- **И это все о нем...**  
Самое важное, что нужно знать о мужском здоровье
- **5 мифов о любви.**  
Как сделать отношения с любимым приятнее и проще!
- **Гистероскопия — новый метод в гинекологии.**  
Выясняем все «за» и «против»
- **Прайс-лист на учебу.**  
Правильно ли платить ребенку за хорошие оценки?



Уже в продаже