

КУЛИНАРНЫЙ практикум

№ 3 март 2013

63 РЕЦЕПТА

- ◆ Картофельный суп в хлебе
- ◆ Свинина с тыквенным соусом
- ◆ Чешский шоколадный рулет и многое другое

Масленица:

ПРИГЛАШАЕМ НА БЛИННЫ

РЕЦЕПТЫ
для постящихся

Как в кино!

МЕНЮ ОСКАРОНОСНЫХ ФИЛЬМОВ

К женскому празднику
**КАПКЕЙКИ, ТЕРРИН,
ПАННА КОТТА**

НАКОРМИТЬ
МУЖЧИНУ:
**МЯСО
ПО-ФРАНЦУЗСКИ**



Создайте весеннее настроение у себя дома

SCHÄFER
SINCE 1921



**Эксклюзивный представитель
в России «ФЭМИЛИ ХОББИ»**

ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ В Г.ЗЕЛЕНОГРАД
ТЦ «Семейный», корп. 900, тел. (985)200-00-25,
ТЦ «Юность», корп. 401, тел. (925)112-26-73

ФИРМЕННЫЙ МАГАЗИН В МОСКВЕ:
ТЦ «Город Хобби», Щелковское ш.,
д. 3, 2-ой этаж, «Я сама», тел. (499)995-17-06

ВЫСТАВОЧНЫЙ ЗАЛ:
Москва, Волоколамское шоссе, д.73

ОПТОВАЯ И РОЗНИЧНАЯ ПРОДАЖА:
тел.(499)270-32-47,
www.family-hobby.ru



Архангельск: ул. Карла Либкнехта, 8 ТЦ «Троицкий Пассаж» Студия текстиля «Ренессанс»; Брянск: сеть магазинов «Максидом-Комфорт»; ул. Луначарского, 12, пр-т Ленина, 78, ул. 22 Съезда КПСС, 19; Жуковский: Супермаркет «СПАР» м-н «Прыжа в Жуковском»; Колпино: ТЦ «Ока» м-н «Планета Рукоделий»; Красноярск: пр. Красноярский рабочий, д.100, м-н «Галерея Штор»; Москва: сеть магазинов «Станция Домашняя»; м. Семеновский, ТРЦ «Семеновский» 2й этаж, м. Проспект Вернадского, ТЦ «Зеленый перекресток», м. Бабушкинская, ТК «Радушный»; ТК «Принц Плаза» Новоясеневский пр-т, 1, цокольный этаж, пав. А36; Мурманск: магазины «Карамель» ТЦ «Детский» ул. К.Маркса д.38/1, Конгресс Отель «Меридиан ул.Воровского д.5/23, 7-й этаж, офис 745; Пермь: ул. Газеты Звезда-27, ТЦ «Вознесенский» салон «Да Винчи»; Комсомольский проспект-54, ТЦ «Гостинный двор», отдел текстиля ИСИДА; Петропавловск-Камчатский: ТЦ «Парус» цоколь, м-н «Папиго»; Санкт-Петербург: сеть магазинов Максидом; Тольятти: ул. Революционная, 52 ТЦ «Русь», пр. Ленинский, 8 «А», ТД «БИКО» м-ны «Европейский текстиль»; Тула: пр. Ленина, 68 м-н «Премьера Вашего окна»; Тюмень: ул. Мельникайте, 104 ТЦ «Премьер Дом»; Челябинск: Комсомольский проспект-65, ТК «Теорема», м-н «ТАС».

OZON.ru
онлайн гипермаркет №1

Максидом

Станция Домашняя
центр товаров для дома, хобби и творчества



ОГРН: 1107746166857 Юридический адрес: 124482, г. Москва, г. Зеленоград, корп. 340, 1 этаж, пом. XII

www.family-hobby.ru

Реклама

Блинный торт с шоколадом и малиной

ДЛЯ БЛИНОВ: ■ 300 г муки ■ 500 мл молока ■ 3 яйца ■ щепотка соли ■ масло сливочное для жарки ■ фисташки рубленые и малина для украшения

ДЛЯ ШОКОЛАДНОГО СОУСА: ■ 200 мл сливок (10%) ■ 150 г шоколада темного

ДЛЯ МАЛИНОВОГО КРЕМА: ■ 150 мл сливок жирных ■ 0,5 стакана малины свежей или замороженной ■ 1 ч. ложка сахарной пудры

ДЛЯ МАЛИНОВОГО СОУСА: ■ 1 стакан малины свежей или замороженной ■ 1 ст. ложка сахарной пудры ■ 2 ст. ложки ликера малинового или любого другого

1 Для блинов муку с солью просейте в миску, в центре сделайте углубление и влейте яйца, взбитые с молоком. Взбейте, чтобы не было комочков. Оставьте на 30 минут. Разогрейте сковороду (12–14 см в диаметре) с маслом и приготовьте 20 блинчиков.

2 Для малинового крема охлажденные сливки взбейте с сахарной пудрой. Добавьте малину. Взбивайте крем до мягких пиков, затем уберите в холодильник.

3 Для шоколадного соуса кусочки шоколада растопите на водяной бане. Размешивая деревянной лопаткой, небольшими порциями вливайте подогретые сливки, пока не получите соус нужной консистенции.

4 Для малинового соуса ягоды с сахарной пудрой порируйте блендером. Протрите через сито, чтобы избавиться от косточек. Влейте ликер и перемешайте.

5 Соберите торт, промазывая блины шоколадным соусом и малиновым кремом и посыпая каждый четвертый слой фисташками. Украсьте торт ягодами, полейте малиновым соусом и посыпьте орехами.

БЛЮДО
ОБЛОЖКИ



Главный редактор
Елена КОЖУШКО

Планы на март

Если бы вы знали, как хочется мне пропеть припев из песни Потапа и Насти:

*Пришла и оторвала голову нам
чумачечая весна.*

И нам не до сна,

И от любви схожу я с ума...

Честно говоря, ничего примечательного с точки зрения поэзии в этих строках нет. Да и о кулинарии ни слова. Зато песня создает настроение, которого почему-то в марте многим не хватает. Недостаток витаминов, усталость, снег за окном, робкие проблески солнышка – вроде бы нечему радоваться. А как же 8 Марта и Масленица? Хотя бы раз в году, в Женский день можно услышать миллион лестных слов о себе от всех знакомых и заочно знакомых (с. 6) мужчин, получить в подарок от мужа третью сковородку (с. 65) – первые две он подарил в позапрошлом и прошлом году, – на которой на Масленицу (с. 16) напечь стопку блинов, намазать на них шоколадную пасту или форшмак (с. 12) и без зазрения совести съесть их, запивая киселем (с. 68)! Или выбрать наконец-то выходной день и в первый и последний раз за эту зиму покататься вместе с детьми (с. 60) с горы на ледянке или санках. А потом в пост (с. 28) читать добрые книги, смотреть хорошие фильмы (с. 36), слушать красивую музыку и питаться согласно церковному канону (но в то же время сытно и вкусно). Надеюсь, планы на март ясны?

СОДЕРЖАНИЕ

№ 3 март 2013

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

ТЕНДЕНЦИИ

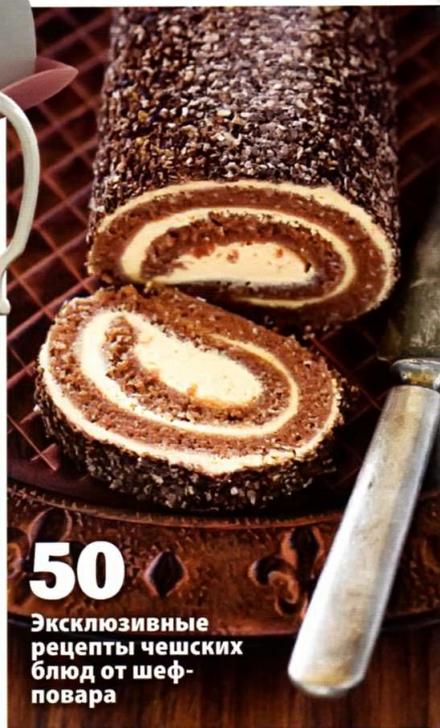
К Масленице готовы! 4
Новинки посуды и кухонных аксессуаров для приготовления и подачи блинов

ГОТОВИМ СО ЗВЕЗДОЙ

Интервью с популярным журналистом Михаилом Кожуховым 6
Телеведущий умеет готовить и может состряпать практически все, кроме выпечки

КРУПНЫЙ ПЛАН

Печем блины по правилам 14
Секреты мастерства в приготовлении идеальных блинов



4 Все самое необходимое для красивой подачи блинов и блинчиков

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Полезное – просто 26
Готовим полезные кисломолочные продукты в мультиварке
Творог 26
Сыр домашний 27

Средство от старости 48
Где содержатся и чем полезны жирные кислоты омега-3?

КУХНИ МИРА

Сытное и хмельное 50
Приглашаем вас в кулинарное путешествие по чешской деревне Вельке-Поповице. Наш гид – шеф-повар ресторана чешской кухни
Свиное колено 51
Свиные отбивные в пиве 52
Цмунда по-капличку (драники) 52
Кнедлики с клубникой 53
Чешский ролет 54
Картофельный суп в хлебе 55
Луковые кольца 55

50

Эксклюзивные рецепты чешских блюд от шеф-повара

ЭКСПЕРТИЗА

Обработать паром 56
Вместе с участниками нашей экспертной группы выбираем лучшую пароварку

БЛЮДА С ИСТОРИЕЙ

Мясо по-французски 58
История блюда с самым засекреченным рецептом

NOTA VENE

..... 69
Из кулинарного словарика вы узнаете, что такое панкейк, форшмак, кобблер и ньокки

НОВОСТИ

..... 70

58

Мясо по-французски: просто готовить, вкусно есть



РЕЦЕПТЫ

РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

Форшмак..... 12

МАСЛЕНИЦА

Пивные блинчики с икрой..... 17
«Невесткин пирог»
для тещиних посиделок..... 17
Блины на кефире..... 18
Паштет из копченого лосося..... 19
Панкейки..... 20
Торт из шоколадных блинчиков..... 22
Жюльен «Аристократ»..... 24
Творожные блинчики без муки..... 24
Башенки из груш и оладий
под шоколадным соусом..... 25

ПОСТНЫЕ БЛЮДА

Лепешки из цветной капусты..... 29
Овсяные котлеты..... 29
Картофель в соевом соусе..... 30
Голубцы с гречкой..... 30
Овощное желе..... 31
Кускус с овощами..... 32
Луковый суп с капустой..... 33
Гуляш из картофеля и чечевицы..... 33
Нежнейшая постная лазанья..... 34

РЕЦЕПТЫ, КАК В КИНО

Паста «Путтанеска»..... 37
Стейк из говядины..... 37
Рахат-лукум..... 38
Сливочный десерт с ягодами..... 38
Рататуй..... 39
Персиковый кобблер..... 40



28

Разнообразное меню для постящихся

Креветки в остром
кокосовом соусе..... 41
Кекс с изюмом..... 41
Вишневый штрудель..... 42
Шоколадное печенье Оракула..... 43
Домашние сухарики для супа..... 43

РЕЦЕПТЫ ONLINE

Тыква с хлебом и луком..... 44
Сливочная панна котта
с медовой хурмой..... 45
Капкейки..... 46
Домашний террин Pâté Grand Mere..... 47

ГОТОВИМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Сладкие булочки на рикотте..... 60
Печенье «Овис молис»..... 61
Цветные ньокки с кальмарами..... 62
Эскалоп с грибами
и картофельным пюре..... 63



44

Любимые рецепты авторов кулинарных блогов

РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Говядина в кокосовом молоке..... 64
Свинина с тыквенным соусом..... 64
Рулетки из телятины..... 64
Мясо по-бургундски..... 65
Мясо, запеченное с картофелем..... 65

ОТРЫВНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Винный кисель..... 68
Банановый кисель..... 68
Яблочный кисель..... 68
Кисель с изюмом и медом..... 68



36

Хотите почувствовать
себя кинозвездой?
Попробуйте угощения
из фильмов, получивших
премию «Оскар»

16

Встречаем Масленицу
блинами, пирогами
и другими аппетитными
блюдами!





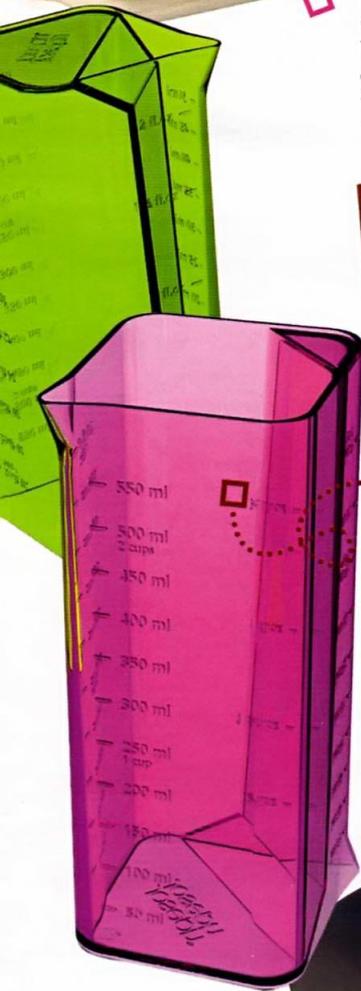
Вы любите блины с медом, дочка – со сгущенкой, а муж – со сытным паштетом? Не проблема! Подайте любимые добавки к блинам в этих формочках для закусок на подносе «Герб», и все останутся довольны! / in-lavka.ru / 1483 руб.

Икорница Zwiesel 1872 выполнена из хрустального стекла ручной работы, в ней простая элегантность и бесконечная красота сочетаются с исключительным качеством. / Zwiesel / 3003 руб.



К МАСЛЕНИЦЕ ГОТОВЫ!

Вооружившись этими важными для приготовления и подачи блинов кухонными аксессуарами, вы всю Масленую неделю проведете, как блин в масле.



Двухкамерный мерный стакан устраняет необходимость измерять жидкости различными ложками, мензурками и чашками. На нем есть четкие деления на граммы/миллиграммы – точность никогда не бывает лишней! / enjoy-me.ru / 480 руб.

Нежная расцветка, мягкие формы – в сахарнице от Gotoff любой сахар будет казаться вдвое слаще! / posuda.ru / ок. 90 руб.

Блинница с индукцией из коллекции «Стокгольм» от Green Pan сделана из пищевого алюминия с двусторонним керамическим покрытием. В дно впрессован стальной диск. / Green Pan / 3600 руб.





Масленница, сливочное масло, масленка – это так важно для каждого из нас! Поэтому, если еще не обзавелись масленкой, выбирайте вот эту – фарфоровую с нежными весенними тюльпанами. / posuda.ru / ок. 160 руб.

Фаянсовый заварочный чайник «Чайный слон» настроит вас на романтический лад. А главное, заварки хватит на всю семью, ведь объем чайника – 965 мл. / in-lavka.ru / 2905 руб.



Какие же блины без чая? Представляем вашему вниманию алюминиевый чайник Philips HD 4690 с корпусом, устойчивым к царапинам и не сохраняющим следов от пальцев, и долговечным противоионообменным фильтром. / Philips / 3410 руб.

Компактный, удобный и оригинальный – все это о венчике от Joseph Joseph. Легким поворотом ручки он превращается в лопаточку-мешалку, которой можно мешать как холодные, так и горячие блюда. / enjoy-me.ru / 730 руб.



Набор кухонных аксессуаров из 6 предметов Champagne RD-229 пригодится вам не только для приготовления теста и выпечки блинов. Держатель с магнитом очень удобен для хранения аксессуаров. / Rondell / 2117 руб.

В ручку малой силиконовой лопаточки «Элвэйт» встроены утяжелитель и держатель. Грязная часть предмета всегда остается на весу и не пачкает стол. / enjoy-me.ru / 520 руб.



Как подавать блины? Разумеется, торжественно – на этом великолепном блюде на ножке Workshop-Joy диаметром 322 мм и высотой 113,5 мм. / posuda.ru / ок. 490 руб.



ГОТОВИМ
СО ЗВЕЗДОЙ

ТЕКСТ: Елена ИСТОМИНА
ФОТО: Михаил ГРОШЕВ

КУЛИНАР И ПУТЕШЕСТВЕННИК МИХАИЛ КОЖУХОВ

С известным российским путешественником, журналистом, продюсером и директором телекомпании «Контраст» Михаилом Кожуховым мы встретились в самом сердце Москвы, на Новом Арбате, в ресторане White Cafe.

В голове сами собой всплыли строчки из песни: «Как отважный капитан, он объездил много стран и не раз он бороздил океан. Раз пятнадцать он тонул», ел акул, железо гнул... и увлекательно и смачно рассказывал нам о культуре разных стран! А представляете, как он умеет говорить о блюдах, которые пробовал в путешествиях?

Мы беседуем с вами накануне 8 Марта. Поэтому первый вопрос о ваших любимых женщинах: маме, жене, дочке.

Быстро ответить на этот вопрос точно не получится, потому что каждая из них требует как минимум романа. Мама Галина Петровна была очень ярким и талантливым человеком – журналистом, театральным критиком. Она была таким магнитом, который притягивал к себе людей. Благодаря чему мое детство прошло среди актеров, режиссеров театра, знакомство с которыми почли бы за честь миллионы людей в нашей стране. Еще мама великолепно готовила.

Жена (актриса Елена Кожухова – Прим. КП.) в этом смысле маме точно не уступает. У нее выдающиеся кулинарные способности. Она легко осваивает разные кухни и типы блюд по журналам или книгам, а потом откладывает их и готовит уже сама, импровизируя. У нее невероятно вкусно получается!

Дочка Маша вообще удивительный человек! Например, она с детства отличалась от своих

сверстников тем, что никогда не плакала. И еще относительно Маши: как-то я затеял со своим сыном спор в «американку» – там выигравший вправе попросить проигравшего об исполнении любого желания. Когда родилась Мария, сын уверял нас, что она будет красавицей. Я с этим не согласился, и тогда мы заключили спор до ее 18-летия. И я проиграл! За что был приговорен к точному просмотру «Камеди Клаб» – для меня страшнее наказания нет. Так вот, кроме того, что дочка красавица, она тоже удивляет меня своими кулинарными способностями!

А расскажите о ваших семейных традициях.

Собраться большой компанией, посидеть за столом – такая традиция была у меня в детстве. Среди женщин, которым я обязан всем, я должен еще назвать бабушку Тоню. Мама много работала в газете, и я вырос у бабушки с дедушкой в Подмосковье, куда каждое воскресенье приезжали все родственники. И несмотря на то что мы жили довольно скромно, бабушка каким-то образом накрывала стол. Все было невероятно вкусным! И каждое воскресенье родня собиралась, чтобы пообщаться, покушать и перессориться в кровь по какому-нибудь идиотскому поводу, который на следующий день даже было трудно вспомнить. Все разбježались, ненавидя друг друга,

чтобы в следующее воскресенье собраться и начать все сначала.

А почему ссорились-то?

Такая у нас кровь, такие характеры.

То есть и вы импульсивны?

К сожалению, да! Мне легче зорать, послать, взорваться и через три минуты про все забыть. Это типичное Стрельцовское качество характера. Я за свою жизнь набрал не более 5 людей, которым не подаю руки и отвора-

« Каждая из моих любимых женщин заслуживает как минимум поэмы или романа! »





СОЧНЫЙ РОСТБИФ С ХРУСТЯЩИМИ ВЕШЕНКАМИ

от шеф-повара White Cafe Дмитрия Яковлева

■ 70 г листьев зеленого салата
 ■ 200 г ростбифа ■ 30 г шампиньонов свежих ■ 100 г вешенок ■ 30 г орехов кедровых ■ 40 г помидоров конкасе (помидоров, очищенных от кожицы и семян и нарезанных)
 ■ масло оливковое ■ масло растительное для жарки ■ крахмал ■ перец черный молотый ■ соль
ДЛЯ МАРИНАДА: ■ масло растительное ■ соевый соус ■ кинза свежая ■ лук репчатый ■ чеснок ■ зерно кориандра

1 Ингредиенты для маринада перемешайте. Ростбиф нарежьте ломтиками и выложите на тарелку по кругу. Полейте маринадом.

2 Вешенки посолите и поперчите, присыпьте небольшим количеством крахмала. Жарьте в большом количестве разогретого масла до золотистого цвета.

3 Салатные листья перемешайте с нарезанными шампиньонами, помидорами, орехами и молотым перцем. Заправьте оливковым маслом и маринадом.

4 Выложите салатные листья в центре тарелки, прямо на ростбиф. По кругу разложите обжаренные вешенки и подавайте немедленно.

чиваюсь, когда с ними встречаюсь. Остальным я все простил.

Вы много путешествуете. Как ваши женщины переносят расставание с вами? Вообще расставаться с любимыми на какое-то время полезно?

Разлуки укрепляют длительные браки. Мне кажется, что в традиции, когда есть женская половина семьи, есть мужская, есть флигель хозяина, флигель хозяйки, скрыт некий глубинный смысл. Не всегда, но иногда шанс сохранить отношения в таких обстоятельствах выше, чем когда люди трутся носами в маленькой однокомнатной квартире.

А как часто выпадает возможность всей семьей выбрать на отдых?

Со мной вообще отдыхать сложно. Мы с женой несколько лет назад поехали на море, так на пляже я провел минут шесть от силы и пошел в номер играть в карты на компьютере, поскольку я совсем не понимаю, зачем надо лежать и мучиться по жаре на горячем песке, под горячим солнцем. А жена, естественно, не понимает, зачем надо проводить 2 недели в гидрокостюме на сплаве, в холоде, в мокрой воде, среди камней и гор. (Михаил сплавляется по рекам. – Прим. КП.)

В одном из интервью написано, что ваша любимая страна – Куба.

Не могу сказать, что Куба – моя любимая страна. Все-таки она несчастная, полуголодная и ожидающая перемен. Но у меня сохранилось к ней очень хорошее и лирическое отношение, поскольку это было счастливое время студенческой жизни: первые заграничные поездки, приключения, опыт первой работы (тогда уже переводчиком).



« Мне кажется, что вкусовые пристрастия относятся к самому консервативному, что есть в человеке. Потому что то, что мы ели в детстве, остается для нас эталоном вкуса. Мы с гораздо большей охотой следуем моде в одежде... »

А где еще хорошо?

Мне много где хорошо. В Норвегии, например. Потому что там очень красиво. И там отлично ловится рыба. В Латинской Америке, потому что я испанист по первой профессии, все про этот континент знаю и понимаю (могу договориться с любой собакой). Мне хорошо в Азии, потому что там вкусно.

А какая страна вам нравится на вкус?

Я не готов раздать места, но на пьедестале почета стоит Грузия, где не только выдающаяся застольная традиция, но и фантастически вкусная еда. Причем интересно, что она развивается, как домашняя кухня. В Грузии в ресторанах невкусно, а дома вкусно так, что ты готов лопнуть от обжорства. В отличие от Франции, где, как я понимаю, мало кто умеет готовить, но зато ресторанная традиция должна быть объявлена достоянием человечества. Ну и, конечно, нравится китайская кухня в самом Китае, особенно

когда ты переезжаешь из одного региона в другой и понимаешь, что кухня юга разве что способом обработки и приготовления похожа на кухню центра Китая, а по вкусовым ощущениям она совершенно другая. Я готов даже сравнить свои гастрономические ощущения от Китая с коллекционированием. В зависимости от настроения тебе сегодня может понравиться пекинская утка, завтра – жгучее сычуаньское мясо, а потом ты успокоишься какой-нибудь лапшой южного Китая.

Конечно, удивителен Таиланд своей необычностью шокирующих вкусовых сочетаний. Но, не попробовав тайскую кухню, вы не сможете получить полное представление о еде.

Еще мне симпатична традиция датских бутербродов, приготовлению которых люди учатся по 6 лет. И фишка не в том, чтобы правильно расположить на куске хлеба 8–12 ингредиентов, а в том, чтобы эти ингредиенты самому приготовить!

Вы «мясной» или «рыбный» человек? Я всеядный человек!

Да, мы видели ваши программы, вы там даже тараканов и пауков ели. А есть что-то такое из экзотики, что вы попробовали и вам понравилось?

Мне кажется, что вкусовые пристрастия относятся к самому консервативному, что есть в человеке. Потому что то, что мы ели в детстве, остается для нас эталоном вкуса. Мы с гораздо большей охотой следуем моде в одежде (даже такие тяжелые персонажи, как я, в результате внутренней борьбы переходят с остроносых ботинок на тупоносые, некоторое время сопротивляясь, а потом привыкая и к этому). А экзотика в еде хороша как эксперимент. Изюм в день ты это есть не будешь. Все равно, когда наступает Новый год, ты, проклиная себя и отсутствие фантазии, готовишь оливье и требуешь, чтобы на столе стояло то, что мы называем «Советским шампанским». Это имеет какое-то очень серьезное отношение к нацио-

нальной самоидентификации человека.

А что вы сами любите готовить?

Прочла, что у вас есть фирменное блюдо из свеклы по бабушкиному рецепту.

Я не скажу, что много готовлю. Особенно если я один. Хотя я только что катался в Альпах – предпочитаю жить в резиденции – и за все время только раз сходил в ресторан, а так готовил себе сам. За выпечку я не берусь, но для меня не составляет труда приготовить суп или пожарить что-то. Правда, у меня есть два-три рецепта блюд, которые я часто готовлю. Как раз тушенная свекла – из этой категории. Еще острая закуска из печеной сербской паприки. Перцы пекутся, с них снимается шкурка, а потом они маринуются в оливковом масле, чесноке, уксусе и соли. Естественно, я всегда делаю мя-

со, когда приходят гости. Помогаю жене приготовить рыбу. Когда на выходные съезжаются дети, частенько делаю суп из белой фасоли или грибной.

Из своих поездок вы привозите ножи. Откуда такое увлечение?

Лет в 11–12 папа подарил мне первый кортик, он собирал холодное оружие всю жизнь. Потом мама с папой расстались, но его увлечение передалось мне. Я собираю определенный вид ножей – то, что называется этническим оружием. Они не представляют антикварной ценности, но для меня в этом есть что-то очень притягательное. Ведь нож – это тоже выражение национального характера, он несет в себе что-то мистическое. Например, в Индонезии ковка такого ножа, как крис, – это вообще сакральное действие, оно совершается с благословения бога-покровителя и может происходить только в определенные фазы календаря, после совершения определен-

ных молитв (они вообще считают, что нож несет в себе карму хозяина, хранит память о нем, может принести удачу или, наоборот, несчастье)...

Мы очень любим ваши программы «В поисках приключений» и «Далеко, еще дальше». Возобновите вы свои путешествия?

Скорее всего, нет. Сейчас я делаю невероятно сложный, просто гигантский проект, который обычно делают огромные корпорации типа BBC или Discovery, – четырехсерийный документальный цикл, посвященный первому русскому кругосветному плаванию Крузенштерна и Лисянского. Там есть не только мои путешествия, там есть дневники, которые читают известные актеры; есть художественные съемки с интервьюерами, которые были построены на Киностудии им. Горького; там есть очень красивая и невероятно сложная компьютерная графика. И наконец, там сплошные приключения – прямо как на страницах книг Жюль Верна.

И напоследок ваши поздравления всем женщинам к 8 Марта.

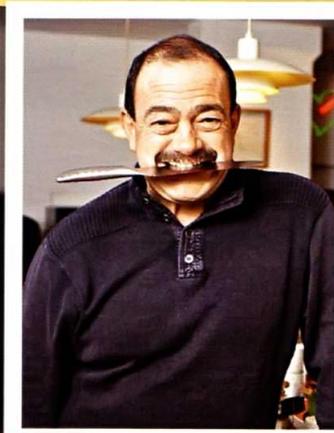
Любить и беречь своих мужчин. Потому что умные китайцы поняли, что мир – это соединение мужского и женского начал. И любое сопротивление этой великой мысли ведет нас в никуда. Только потому, что есть женщины, есть на свете мужчины, и наоборот. И всевозможные попытки одних избавиться от других – бесплодны! ■

Благодарим ресторан White Cafe (ул. Новый Арбат, 36/9) и шеф-повара ресторана Дмитрия Яковлева за помощь в проведении съемки

« В Грузии в ресторанах невкусно, а дома вкусно так, что ты готов лопнуть от обжорства »



В подарок от нас Михаил Кожухов получил японский шеф-нож из серии Tojiro Supreme (www.tojiro.ru) с длиной лезвия 180 мм. Для его создания применяется японская технология пакетной стали, используемая со времен производства катан. Основное преимущество ножа в том, что сердцевина клинка изготовлена из твердой, закаленной стали, разработанной специально для поварского режущего инструмента. Она очень износостойкая и хорошо держит заточку.



ПОЧЕМУ?

Сельдь хорошо усваивается организмом и является прекрасным источником белка (в 100 г рыбы содержится до половины дневной нормы белка). В сельди также присутствует большое количество фосфора, йода, кальция, калия, натрия, магния, цинка, фтора. Есть данные, что употребление этой рыбы ослабляет некоторые симптомы псориаза, улучшает зрение и функции мозга.

ФОРШМАК



2 сельди малосольные



1 головка лука репчатого средняя



1 яйцо, сваренное вкрутую



2 ломтика хлеба белого



1 яблоко зеленое среднее



150 г масла сливочного



молоко

1 Филе сельди отделите от хребта и костей и нарежьте кусочками среднего размера.

2 Яблоко очистите от кожицы и сердцевин с семенами и нарежьте. Лук крупно порубите.

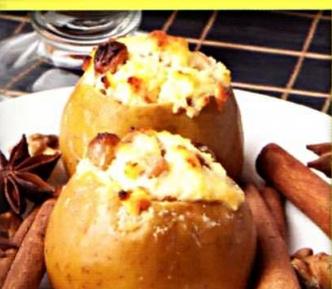
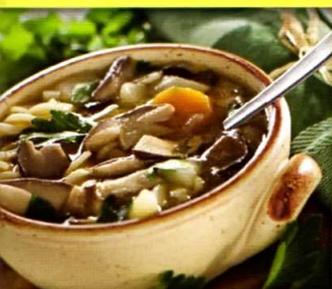
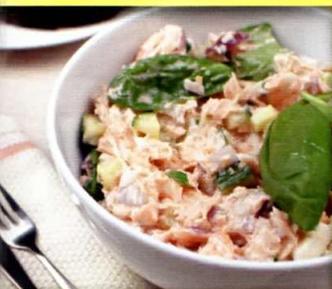
3 Ломтики хлеба очистите от корочки и замочите на 10 минут в молоке комнатной температуры. Затем отожмите.

4 Все ингредиенты: сельдь, лук, яйцо, яблоко, сливочное масло, размоченный хлеб – пропустите через мясорубку или измельчите острым ножом.

5 Уберите форшмак в холодильник на 1 час, после чего с удовольствием съешьте, намазав на ломтик черного или белого хлеба или используя в качестве начинки для блинов.



СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА «ПРИГОТОВЬ»



ВАМ ХВАТИТ 30 МИНУТ,
ЧТОБЫ ПРИГОТОВИТЬ ДЛЯ
СВОИХ ДОМОЧАДЦЕВ ВКУСНЫЙ
ЗАВТРАК, ОБЕД ИЛИ УЖИН!

В продаже
с 18 февраля

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ НА СКОРУЮ РУКУ
СЫТНЫЕ И ОРИГИНАЛЬНЫЕ СУПЫ
БЫСТРЫЕ ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ И РЫБЫ
ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ БЕЗ ХЛОПОТ
РЕЦЕПТЫ ОРИГИНАЛЬНЫХ БЛИНОВ К МАСЛЕНИЦЕ

Блины – национальное русское блюдо. Они появились на Руси еще во времена язычества и своей круглой формой и румяным цветом символизировали солнце. Да и сейчас блины в почете за быстроту и простоту приготовления. Их едят на завтрак, обед и ужин в любое время года. А уж на Масленицу – каждый день в течение всей недели.

ПЕЧЕМ БЛИНЫ по правилам

Оксана ГРИГОРЕНКО

Рецептов приготовления блинов и блинчиков существует предостаточно. Тем более что разновидности этого блюда встречаются в кухнях разных народов. Характерная особенность русской кухни – использование для выпекания блинов не только пше-

ничной муки, но и гречневой, ржаной, а также овсянки и манки. Блины готовят на воде, молоке, кефире, ряженке, дрожжах, с яйцами и без них. Блинчики можно сделать пышными или тонкими, ажурными или сплошными, как солнышко, с начинкой, а лучше с припеком. Для приготовления последних на разогретую и смазанную жиром сковороду кладут готовый припек (кусочек рыбки, рубленое яйцо, жареный лук), сверху заливают тестом и жарят как обычно. Подают к блинам масло, сметану, мед, варенье, сгущенку,

икру, рыбу. Еще из блинов делают огромные пироги и торты.

Приготовление блинов не требует особой подготовки. Простые, доступные всем ингредиенты смешиваются и жарятся. Что может быть легче? Правда, у некоторых хозяек не только первый блин получается комом. Поэтому давайте разберемся с основными правилами приготовления блинов.

Секреты мастерства

Из какой бы **муки** вы ни готовили тесто для блинов, оно должно получиться однородным, консистенции жирных сливок или жидкой сметаны. При этом лучше жидкость вливать в муку, а не наоборот. Опытные хозяйки знают, что муку надо просеять в кастрюлю горкой, сделать углубление, влить туда слегка взбитые яйца, добавить половину жидкости (комнатной температуры или даже немного подогретой) и начать замешивать тесто венчиком. Затем нужно порциями влить оставшуюся жидкость, размешать и добавить масло. Если в тесте появятся комочки, его можно процедить или ненадолго оставить, а потом еще раз взбить венчиком.





Сколько **яиц** класть в тесто – решайте сами. Они меняют не только его вкус, но и свойства. Яйца – связующий элемент, превращающий компоненты теста в гладкую массу и обеспечивающий корочку у выпечки. Но блинчики не развалятся и без яиц (ведь пекут же постные блины!). Просто надо помнить: чем больше яиц, тем тесто плотнее, чем меньше – тем более мягкими и ноздреватыми будут блинчики.

Поговорим о **жидкости для блинов**: минеральная вода, молоко или кефир? Если добавить в тесто минеральной газированной воды, блины получатся ажурными. Блины на молоке, пожалуй, наиболее привычные – они получаются тонкими, нейтрального вкуса, идеальны для фарширования. Блины на кефире обладают своеобразным вкусом: напиток придает тесту кислинку, что в сочетании со сливочным маслом, которым смазывают блины, рождает пикантный привкус. Кефирные блины выходят ноздреватыми и ажурными. Некоторые хозяйки пекут блины на обычной воде, и получаются они порой более тонкими, хрустящими и вкусными. Потому что существует один секрет: белки и желтки взбивают по отдельности, а уже потом смешивают в тесте. Такие блинчики тоже идеально подходят для фарширования. Некоторые кулинары готовят блины на пиве, томатном соке или ряженке, у таких блинов появляется оригинальный вкус.

Хотите поэкспериментировать, но боитесь неудачи? Тогда для начала включите в ваш привычный рецепт разные **добавки**: изюм, сушеную вишню, кусочки сухофруктов или по щепотке мо-

лотых корицы, имбиря, гвоздики.

Теперь о **сахаре**. Кто-то любит сладкие блины, да еще и со сгущенкой или вареньем. Дело вкуса! Но учтите, что сладкие блины печь надо осторожнее: они румянятся быстрее, верхняя сторона не успевает полностью схватиться, тесто на ней остается мокрым. Поэтому делайте огонь под сковородой поменьше.

Как печь блины

Сковорода для первого блина должна быть раскаленной, потом огонь чуть уменьшают. Под первый блинчик необходимо смазать сковороду маслом. Только не стоит наливать масло из бутылки, чтобы потом вылить лишнее: при избытке масла, когда начнете наливать тесто, оно съедет в сторону. Смажьте сковороду бумажным полотенцем или кулинарной кистью, смоченными в масле (раньше использовали кусочек свиного сала или половинку картофелины, смоченную маслом).

Вливая тесто на сковороду, наклоните ее из стороны в сторону, чтобы тесто равномерно распределилось по дну. Блин приготовится за полминуты или около того; вы можете приподнять край тонкой лопаточкой, чтобы посмотреть, стал ли он зо-

А ЧТО ВНУТРИ?



Начинка для блинов может быть и сладкой, и соленой. Из сладких начинок очень хороши вареная сгущенка, творог, взбитые сливки и свежие ягоды, карамельный соус, заварной крем, арахисовая и кунжутная паста, шоколадная паста с бананами (смажьте блинчик шоколадной пастой, положите несколько кружочков банана, сверните в трубочку и поставьте на минуту в микроволновку). Из соленых начинок вне всякой конкуренции соленая рыба и икра. Блины также едят с мясными, овощными и грибными наполнителями. Очень вкусно – с соленым огурчиком и паштетом из куриной печени, салатом из печени трески (печень трески, смешанная с яйцами и луком), смесью из плавленых сыров и чеснока, пастой из копченой сельди или даже форшмаком и т.д.

лотистым снизу. Переверните блин лопаткой – другая сторона будет готова всего через пару секунд.

Кстати, правильно подбирайте сковороду для блинов. В идеале это должна быть специальная блинная сковорода, лучше чугунная. Диаметр сковороды должен соответствовать конфорке. Если большая сковорода стоит на маленькой конфорке – горит середина блина, малая на большой – горят края.

Складывайте готовые блины в стопку на тарелке, поставленной на кастрюлю с медленно кипящей водой, чтобы они не остыли, пока вы делаете остальные. И не забывайте смазывать блинчики сливочным маслом (если только вы не готовите блины с начинкой). Кстати, масло поможет вам и в том случае, если блины получатся жесткими: необходимо смазать их маслом, сложить в глубокую миску и накрыть крышкой. ■

Все любители блинов с нетерпением ждут 11 марта – начала Масленицы. Можно будет приготовить много-много вкуснейших блинов, подготовить для них разнообразные начинки типа красной икры или паштета, накрыть нарядный стол и с чувством выполненного долга встретить Сырную неделю!



ШИРОКО ГУЛЯЕМ

▶ ПИВНЫЕ БЛИНЧИКИ С ИКРОЙ

- 2 яйца
- 1 стакан молока
- 1 стакан пива
- 1 ст. ложка сахара
- 0,5 ч. ложки соды
- 1 стакан муки
- 4 ст. ложки масла растительного + масло для жарки
- щепотка соли
- икра красная для подачи


калорийность
высокая


готовить
40 минут


рассчитано на
5 порций

1 Яйца взбейте с солью, добавьте молоко, пиво, сахар и соду, тщательно перемешайте (из-за взаимодействия пива с содой образуется много пены).

2 Всыпьте муку и перемешивайте до исчезновения комочков. Влейте масло и еще раз перемешайте.

3 Из получившегося теста жарьте блинчики на разогретой с маслом сковороде с двух сторон до готовности.

4 Один край каждого блинчика сложите к центру и накройте другим краем. Начиная с узкой стороны, сверните блинчики в рулет. Подавайте с красной икрой.

Чем полезно?

Красная лососевая икра на треть состоит из белка, который легко усваивается организмом. Икра обладает общеукрепляющими свойствами, стимулирует мозговую деятельность, повышает иммунитет и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

«НЕВЕСТКИН ПИРОГ» ДЛЯ ТЕЩИНЫХ ПОСИДЕЛОК

- 3 яйца ■ 1,25 стакана сметаны
- 1,25 стакана майонеза ■ 1,25 стакана муки ■ 1 ст. ложка разрыхлителя
- масло растительное
- Для начинки:** ■ 200 г филе куриного вареного ■ 200 г картофельного пюре ■ 3 яйца, сваренных вкрутую

1 Для теста яйца соедините со сметаной и майонезом и тщательно перемешайте.

2 Добавьте разрыхлитель и вновь перемешайте.

3 Небольшими порциями, тщательно перемешивая, всыпьте муку. Должно получиться однородное тесто, по

консистенции напоминающее сметану.

4 Для начинки яйца и куриное филе нарежьте мелкими кубиками и перемешайте с картофельным пюре.

5 Половину теста вылейте в форму, застеленную пекарской бумагой и смазанную маслом. Затем равномерно выложите начинку. Вылейте оставшееся тесто.

6 Выпекайте пирог в духовке, разогретой до 180 °С, в течение 20–30 минут до появления золотистой корочки.


калорийность
высокая


готовить
1 час


рассчитано на
8 порций



БЛИНЫ НА КЕФИРЕ

- 1 стакан муки
- 1 стакан кефира
- 1 стакан воды кипяченой
- 2 яйца
- 2–3 ст. ложки масла растительного
+ масло для жарки
- 1–2 ст. ложки сахара
- 0,5 ч. ложки соли
- сода на кончике ножа



калорийность
Высокая



готовить
40 минут



рассчитано на
3 порции

1 Яйца взбивайте до появления легкой пены. Продолжая взбивать, добавьте соль, кипяток и кефир.

2 Муку смешайте с содой и порциями введите в яично-кефирную смесь. Тщательно перемешайте, чтобы не было комочков. Добавьте сахар, масло и вновь перемешайте.

3 Небольшое количество теста вылейте на разогретую с маслом сковороду. Жарьте блинчик с двух сторон до золотистого цвета. Повторите с оставшимся тестом.

**практичный
рецепт!**

ПАШТЕТ ИЗ КОПЧЕНОГО ЛОСОСЯ

■ 250 г филе лосося копченого ■ 175 г масла сливочного ■ 1 ст. ложка сока лимонного ■ 1 ст. ложка коньяка ■ 80 мл сливок (30%) ■ 4 ст. ложки масла сливочного топленого ■ укроп свежий ■ перец белый молотый

1 Рыбное филе нарежьте тонкими ломтиками. Сливочное масло растопите на слабом огне и переложите в блендер, добавьте рыбу и взбейте до однородности.

2 Переложите рыбную массу в миску. Добавьте лимонный сок, коньяк, перец и мелко нарезанный укроп. Перемешайте. Накройте миску пищевой пленкой и оставьте при комнатной температуре на 15–20 минут.

3 Сливки взбейте в густую пену и введите в рыбную массу.

4 Разложите паштет по формочкам и уберите в холодильник.

5 Полейте охлажденный паштет нагретым на слабом огне топленым маслом и вновь уберите в холодильник для охлаждения.



калорийность
высокая



готовить
40 минут
+ охлаждение



рассчитано на
4 порции



ПИЩЕВАЯ ПЛЕНКА 30 И 50 М сохраняет свежесть и аромат продуктов, предохраняет их от высыхания и обветривания, а также изолирует от посторонних запахов при хранении в холодильнике. Готовые блюда или отдельные продукты, завернутые в пищевую пленку, полностью сохраняют вкусовые качества в течение 12 часов.



АЛЮМИНИЕВЫЕ ПОДДОНЫ BARBECU ALU GRILL OT PASLAN удобно использовать для приготовления заливных блюд, выпекания кексов, замораживания и разогрева продуктов (в том числе в микроволновой печи). Охладив или заморозив продукт в поддоне, вы не будете ломать голову, в какой посуде его разогреть: используйте эту же форму.



РУКАВ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ 4 И 5 М не требует использования масла и делает мясо, курицу и рыбу сочными и ароматными. Рукав для запекания защищает кухню от запахов, а духовку – от загрязнения. Для приготовления мяса нужно лишь отрезать рукав необходимой длины и закрыть его жаростойкими клипсами, которые прилагаются к каждой упаковке.



ПОСУДА PASLAN PARTY – это широкий ассортимент одноразовой посуды и аксессуаров, необходимых для беззаботного отдыха на природе. Яркие наборы тарелок, стаканов, столовые приборы, разноцветные трубочки для коктейлей, зубочистки и стики для барбекю – порауйте себя и своих близких красиво сервированным столом.

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ НА САЙТЕ WWW.PASLAN.RU


калорийность
Высокая


готовить
35 минут


рассчитано на
5 порций

**практичный
рецепт!**

ПАНКЕЙКИ

■ 3 яйца ■ 150 мл молока ■ 90 г муки
■ 1 ст. ложка крахмала ■ 1 ч. ложка
(с горкой) разрыхлителя ■ щепотка
соли ■ сладкий соус , варенье для
подачи

1 Отделите белки от желтков. Желтки взбивайте с молоком в течение минуты. Белки взбивайте с солью до крепкой пены.

2 Муку смешайте с крахмалом и разрыхлителем и порциями добавляйте к желткам. Помешивайте, чтобы не было комочков.

3 Соедините белки с желтково-мучной смесью и аккуратно перемешайте, двигаясь лопаткой от краев к центру.

4 Небольшое количество теста выложите на разогретую без масла антипригарную сковороду. Жарьте блинчик по минуте с каждой стороны. Повторите с оставшимся тестом.

5 Подавайте блинчики с вареньем или сладким соусом.

 См. с. 69.

АБРИКОВЫЙ СЛАДКИЙ СОУС

■ 0,5 кг абрикосов ■ 0,5 стакана
сливок ■ 1 ст. ложка крахмала кар-
тофельного ■ 2 ст. ложки сахара

Абрикосы без косточек залейте холодной водой и варите до мягкости. Затем протрите через сито. Полученное пюре смешайте с крахмалом, сахаром и сливками. Помешивая, доведите соус до кипения (на слабом огне).



ПИКАНТА®

*Выращено для себя,
приготовлено для Вас!*

Разнообразие
для постного меню

www.pikanta.ru





калорийность
Высокая



готовить
1 час

15 минут
+ охлаждение
и настаивание



рассчитано на
12 порций

ТОРТ ИЗ ШОКОЛАДНЫХ БЛИНЧИКОВ

ДЛЯ БЛИНОВ: ■ 80 г шоколада темного (72%) ■ 500 мл молока ■ 1 стакан муки ■ 1 ст. ложка какао-порошка ■ 2 ст. ложки сахарной пудры ■ 3 яйца ■ 3 ст. ложки рома темного ■ 2 ст. ложки масла сливочного ■ масло растительное для жарки ■ соль

ДЛЯ КРЕМА: ■ 600 мл сливок (33%) ■ 200 г шоколада белого ■ 2 ст. ложки ванильного сахара

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ: ■ 100 г шоколада темного ■ сливки взбитые ■ вишня коктейльная ■ листья мяты

1 Для блинов шоколад растопите на водяной бане и смешайте с половиной теплого молока.

2 Оставшееся молоко взбейте с мукой, какао, сахарной пудрой и солью. Введите взбитые в пену яйца. Влейте расплавленное сливочное масло, шоколад и ром. Перемешайте и при возможности оставьте на 2 часа.

3 Вылейте 1 половник теста на разогретую с маслом сковороду и жарьте блинчик в течение минуты, затем переверните и жарьте еще 30 секунд. Повторите с оставшимся тестом.

4 Для крема охлажденные сливки взбивайте с сахаром до крепкой пены. Шоколад растопите на водяной бане и, продолжая взбивать, введите в сливки.

5 Сложите блины друг на друга, каждый промазывая тонким слоем крема. Смажьте верх и бока торта кремом, посыпьте тертым шоколадом и украсьте сливками, вишней и мятой. Уберите в холодильник на 4 часа.



календарь Масленичной недели

понедельник Встреча или Детская Масленица

К этому дню строились балаганы, качели-карусели. Первые блины – нищим. Молодожёнам напоминали, что пора бы и деток завести, дети катались с гор, ходили по домам, колядовали.

вторник Заигрыш

Молодым влюбленным разрешалось встречаться, обниматься и даже целоваться на людях, договариваться о будущем. Разрешалось молодожёнам кататься с горок.

пятница Тёщины вечерки

С утра тёща присылала молодым кадушку и сковороды, а тесть – масло и муку. Вечером приходили к зятю на блины.

суббота Золовкины посиделки или Проводы Масленицы

Молодая хозяйка приглашала золовок на блины, одаривала их подарками.

среда Лакомка

Звали «к тёще на блины». Столы тёщи накрывали изобильные. На санках каталась несемейная молодежь, над холостыми парнями подшучивали, они же откупались блинами и конфетами.

четверг Разгуляй

Начиналась широкая масленица: тройки, гармошки, ложжари, кулачные бои, взятие снежных крепостей, скоморохи. Медовуха, да горячий сбитень, да самоварный чай. И блины – круглые, масляные, с пылу, с жару золотые, как само солнце. Ставили чучело Масленицы в женском наряде и со сковородкою в руке.

воскресенье Прощёный день

В церквях правится прощёная служба, где все, от настоятеля до прихожан, кланяясь, просят друг у друга прощения и слышат в ответ: «Бог простит». Сжигается чучело Масленицы, и белый теплый дым уносится в небо к забытым языческим богам.



Православная церковь усматривает в праздновании Сырной седмицы не столько дань языческому прошлому, сколько повод для традиционных внутрисемейных общений, укрепляющих родственные узы. И главное – возможность прилюдно простить и быть прощенным и подготовить себя к трудному и строгому Великому посту.

ЖЮЛЬЕН «АРИСТОКРАТ»

■ 200 г шампиньонов ■ 100 г мидий замороженных ■ 100 г креветок замороженных ■ 1–2 головки лука репчатого ■ 3–4 ст. ложки сметаны ■ 50–70 г сыра твердого ■ 30–50 г масла сливочного ■ укроп свежий ■ перец черный молотый ■ соль

1 Грибы нарежьте тонкими ломтиками или соломкой. Лук порубите и жарьте на разогретом сливочном масле в течение 2 минут. Добавьте грибы и жарьте, помешивая, 5–7 минут.

2 Положите мидии и креветки (не размораживая) и жарьте на

среднем огне до испарения выделившейся жидкости. Посолите и поперчите по вкусу.

3 Добавьте сметану и тщательно перемешайте. Посыпьте рубленым укропом и еще раз перемешайте.

4 Разложите массу по кокотницам или небольшим керамическим мисочкам. Каждую порцию обильно посыпьте тертым сыром. Запекайте жюльены в разогретой до 180 °С духовке в течение 10–15 минут до расплавления сыра.



калорийность
Высокая

готовить
1 час

рассчитано на
4 порции



калорийность
средняя

готовить
20 минут

рассчитано на
2 порции

ТВОРОЖНЫЕ БЛИНЧИКИ БЕЗ МУКИ

■ 4 ст. ложки молока ■ 2 ст. ложки творога + творог для подачи ■ 0,5 ч. ложки разрыхлителя ■ 2 ст. ложки крахмала ■ 2 яйца ■ 1 ст. ложка воды кипяченой ■ масло растительное для жарки ■ сахар ■ корица молотая

1 Все ингредиенты, кроме воды, перемешайте. Затем влейте кипятком и еще раз перемешайте.

2 Немного теста вылейте на разогретую с маслом сковороду и жарьте с двух сторон до золотистого цвета. Повторите с оставшимся тестом.

3 Подавайте блинчики, смазав творогом и завернув в трубочки.

БАШЕНКИ ИЗ ГРУШ И ОЛАДИЙ ПОД ШОКОЛАДНЫМ СОУСОМ

- 150 мл молока
- 30 г сахара для теста + 20 г для груш
- 1 яйцо
- 100 г муки
- 0,5 ст. ложки разрыхлителя
- 1 ч. ложка ванилина
- 40 г масла сливочного
- 4 груши
- 150 г шоколада темного
- корица молотая
- 50 мл сливок
- соль

1 Муку и разрыхлитель просейте в миску. Добавьте яйцо, сахар, соль и ванилин. Медленно, взбивая венчиком, влейте молоко. Должно получиться однородное тесто. Накройте крышкой и оставьте в прохладном месте на 20 минут.

2 Разогретую сковороду смажьте небольшим количеством масла. Столовой ложкой вылейте небольшие порции теста. Жарьте оладьи на слабом огне в течение 2 минут, затем переверните и жарьте до готовности. У вас должно получиться 12 оладий.



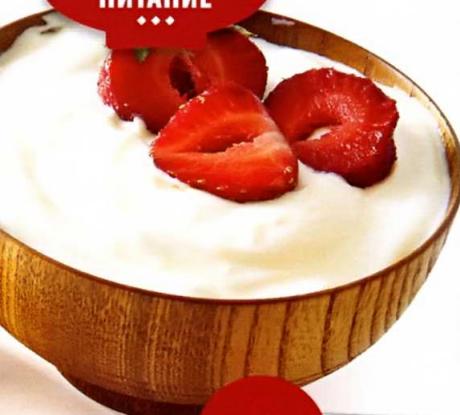
3 Шоколад поломайте на маленькие кусочки и перемешайте с корицей. Положите в жаропрочную миску и поставьте в миску большего размера, наполовину заполненную кипящей водой (получится водяная баня). Залейте шоколад сливками и нагревайте до однородности.

4 Груши промойте и обсушите. Разрежьте каждую на 4 части (основание + 2 кружочка + вер-

хушка). Растопите на сковороде оставшееся масло и сахар, положите кусочки груш и слегка обжарьте.

5 Соберите башенки: выложите на тарелки основания груш, сверху положите оладьи, затем выложите кружочки груш, проложив каждый оладушком, и завершите верхушками груш. Полейте башенки теплым соусом и подавайте.



ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ
...
НАШ
ЭКСПЕРТ

Анна КАРШИЕВА,
врач-гастроэнтеролог,
гепатолог, диетолог
медицинского центра
«Риммарита», к. м. н.



Кисломолочные продукты – главные поставщики белка в наш организм. Суточная норма потребления белка составляет 1,5 г на 1 кг веса тела для человека среднего роста и веса, занятого легким физическим или умственным трудом; 2 г белка на 1 кг веса тела при тяжелом физическом труде, беременности и кормлении грудью. Детям в возрасте от 1 до 7 лет нужно 3–4 г белка на 1 кг веса тела, школьникам – от 2 до 3 г. Поэтому молоко, кефир, творог, йогурт так необходимы в нашем питании – об этом говорят все диетологи и гастроэнтерологи. Чаще всего мы покупаем данные продукты в магазинах. Но ведь можно получить качественный продукт самим, в домашних условиях, с помощью специальной техники, прилагая при этом минимум усилий. Например, йогурт, так полезный малышам, можно готовить из натуральной магазинной простокваши с небольшим сроком годности.

ПОЛЕЗНОЕ – ПРОСТО

И взрослым, и детям необходимо включать в рацион молочные и кисломолочные продукты, богатые белком, кальцием и другими полезными веществами. Но они ни в коем случае не должны быть «богаты» стабилизаторами, пищевыми добавками и консервантами. Увы, далеко не все производители могут гарантировать высокое качество. Мы раскроем секрет, как приготовить самые полезные кисломолочные продукты дома.

Молоко содержит белок, фосфор, кальций, калий, витамины А, D и B₂, углеводы, молочный жир и жирные кислоты. Выпив утром стакан молока, вы получите порцию сразу всех необходимых биологических веществ.

Молоко помогает быстро восстановить силы, успокаивает нервы и утоляет жажду, а кальций, содержащийся в нем, необходим для развития и укрепления костной ткани, а также для поддержания кислотно-щелочного баланса.

Но лучшими природными источниками кальция считаются творог и сыр, поскольку они не только восполняют потребности организма, но еще и обеспечивают его легкоусвояемым комплексом белков. Творог улучшает обмен веществ, стабилизирует водно-солевой баланс, очищает организм и способствует похудению.

Чем полезен йогурт?

Йогурт тоже ценный источник кальция и белка. При этом он переваривается значительно лучше, чем молоко. Регулярное употребление йогурта считает-



ТВОРОГ В МУЛЬТИВАРКЕ RMC-M90

■ 2 л кефира

1 В чашу мультиварки залейте кефир.

2 Закройте крышку, кнопкой **Меню** установите программу **Мультиповар**. Кнопкой **Температура** установите **85 °С**. Нажатием кнопки **Час**, **Мин** установите время приготовления на **2 часа**.

3 Нажмите и удерживайте несколько секунд кнопку **Старт**.

4 Готовьте до окончания программы. Готовый творог откиньте на дуршлаг и слейте жидкость.

ся диетологами одним из важных факторов здоровья не только желудочно-кишечного тракта, но и всего организма.

Чем полезна ряженка?

Ряженка утоляет жажду и улучшает пищеварение, она полезна при заболеваниях печени и желчных путей, ожирении, атеросклерозе, гипертонической болезни. Всего один стакан ряженки обеспечивает 1/4 суточной потребности организма в кальции и 1/5 – в фосфоре! Продукт ценен живыми молочнокислыми организмами, поэтому ряженка должна быть абсолютно свежей и натуральной и не должна со-



Представляем вам уникальный прибор – мультиварку **REDMOND RMC-M90**. Благодаря сенсорной панели **MOTouch®** и многофункциональному цветному ЖК-дисплею управлять процессом приготовления пищи совсем просто – достаточно легкого прикосновения пальца. Вам понравятся новые программы «Хлеб» (расстойка и выпечка теста), «Томление» (воссоздание эффекта русской печи), «Пицца» и «Десерты». Любители готовить также оценят возможности обновленной программы «Мультиповар»: вы можете экспериментировать и готовить любые блюда, самостоятельно выбирая время и температуру приготовления, при этом температурный диапазон расширился от 35 до 170 °С. В комплект входит книга на 200 рецептов.

держат никаких искусственных компонентов.

Домашнее – лучше!

Купить в магазине натуральный кисломолочный продукт, срок годности которого не продлен консервантами и прочими добавками, практически невозможно. Приготовленные дома йогурт, творог, ряженка, сыр и другие подобные продукты обладают рядом преимуществ перед магазинными. В них отсутствуют пищевые добавки, что особенно важно при кормлении детей. Домашние кисломолочные продукты действительно живые, они содержат полезные лакто- и бифидобактерии в высокой концентрации. Кроме того, вы всегда будете уверены в их свежести и восхитительном вкусе! Поэтому начните готовить йогурт, кефир, ряженку, топленое молоко и творог дома. Вы будете удивлены, узнав, что на их приготовление вам придется потратить буквально несколько минут! Все, что нужно, – это набор простых продуктов и мультиварка **REDMOND RMC-M90**.

Поместите все ингредиенты в чашу мультиварки, установите программу – и отдыхайте!

Сквашивание молока занимает несколько часов, но происходит автоматически, без вашего участия. ■

www.multivarka.pro – официальный интернет-магазин представительства **REDMOND** в России.
8-800-200-77-21 – горячая линия,
8-800-555-77-41 – консультации шеф-повара по вопросам приготовления.
Звонки по России бесплатные!

Подробнее о приготовлении этих и других блюд вы узнаете в телевизионной программе «Готовим в мультиварках **REDMOND**». Новые выпуски и архив программ – на сайте **www.multivarka.pro** в разделе «ТВ-проект»



СЫР ДОМАШНИЙ В МУЛЬТИВАРКЕ RMC-M90

- 500 г творога (9%) ■ 130 г масла сливочного + масло для смазывания
- 2 желтка яичных ■ 10 г соды
- 10 г соли

1 Творог пропустите через мясорубку, масло размягчите. В отдельной емкости смешайте масло, желтки, соду и соль до однородной массы. Добавьте творог и перемешайте.

2 Выложите массу в чашу мультиварки, кнопкой **Меню** установите программу **Мультиповар**. Кнопкой **Температура** поставьте **80 °С**. Кнопками **Час**, **Мин** установите время приготовления на **10 минут**. Нажмите кнопку **Старт**.

3 Готовьте до окончания программы, непрерывно помешивая, пока масса не начнет плавиться и не станет тягучей. Отдельную емкость смажьте маслом, переложите в нее горячую сырную массу и уберите в холодильник на 10–12 часов.

АКЦИЯ!

Покупайте мультиварки **REDMOND** на сайте **www.multivarka.pro**. Введите кодовые слова «Кулинарный практикум» и получите **СКИДКУ 5%**! Срок действия акции – до **10.03.2013**.

НА ПОСТ!

Великий пост в 2013 году начнется 18 марта и закончится 4 мая. В это время рекомендуется исключать из рациона все мясные, молочные, яичные и рыбные блюда и налегать на овощные и крупяные. Но не забывайте, что для людей, занимающихся напряженным умственным или физическим трудом, не отличающихся крепким здоровьем и беременных возможны послабления.

ЛЕПЕШКИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

- 4 стакана муки
- 4–6 соцветий цветной капусты (свежих или замороженных)
- вода минеральная газированная
- соль


калорийность
низкая


готовить
1 час


рассчитано на
8 порций

- 1 Капусту варите в кипящей подсоленной воде в течение 7 минут. Затем откиньте на дуршлаг и остудите.
- 2 Переложите капусту в блендер и измельчите. Должен получиться 1 стакан овощного пюре.
- 3 Перемешайте капустное пюре с мукой и замесите упругое тесто. Затем небольшими порциями вливайте воду и замешивайте, пока не получится мягкое тесто, поддающееся раскатыванию.
- 4 Подготовленное тесто разделите на несколько кусочков. Каждый раскатайте в тонкий овал.
- 5 Выложите лепешки на противень, застеленный пекарской бумагой. Выпекайте 10 минут при 225 °С. Лепешки должны сильно раздуться.

ПРАКТИКУМ

Вместо цветной капусты можно использовать любые вареные овощи. Свекла сделает ваши лепешки розовыми, морковь – желтыми, шпинат – зелеными. Экспериментируйте!

ОВСЯНЫЕ КОТЛЕТЫ

- 1 стакан овсяных хлопьев
- 0,5 стакана воды кипяченой
- 3 шампиньона
- 1 картофелина
- 1 головка лука репчатого
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки масла растительного
- зелень свежая
- перец черный молотый
- соль


калорийность
средняя


готовить
45 минут


рассчитано на
4 порции

- 1 Овсяные хлопья залейте кипятком и оставьте под крышкой на 20 минут.
- 2 Очищенные картофель и лук натрите на мелкой терке. Грибы нарежьте маленькими кубиками.
- 3 Зелень порубите. Чеснок пропустите через пресс.

4 Добавьте овощи, грибы и зелень к овсяным хлопьям. Тщательно перемешайте. Посолите и поперчите.

5 Разделите фарш на небольшие равные кусочки и сформируйте котлеты.

6 Выложите котлеты на сковороду с разогретым маслом и жарьте на среднем огне до золотистой корочки (с одной стороны). Затем переверните и жарьте еще минуту.

7 Накройте сковороду крышкой и жарьте котлеты на слабом огне 5 минут.

8 Выложите котлеты на блюдо, посыпьте рубленой зеленью и подавайте на стол.



КАРТОФЕЛЬ В СОЕВОМ СОУСЕ

■ 500 г картофеля ■ 4 ст. ложки соевого соуса ■ 5 зубчиков чеснока ■ 100 г масла растительного ■ укроп свежий ■ перец черный молотый

1 Очищенный картофель нарежьте кружочками или дольками. Залейте кипятком и доведите до кипения. Варите на слабом огне под крышкой 10 минут.

2 Растительное масло перемешайте с соевым соусом. Добавьте чеснок, пропущенный через

пресс, и перец. Хорошенько взбейте вилкой.

3 Готовый картофель обсушите на дуршлаге. Затем выложите на противень, застеленный пекарской бумагой. Полейте подготовленным соусом.

4 Запекайте 15–20 минут при 180–200 °С.

5 Перед подачей посыпьте блюдо рубленным укропом.

**практичный
рецепт!**



калорийность
средняя



готовить
40 минут



рассчитано на
6 порций

ГОЛУБЦЫ С ГРЕЧКОЙ

■ 1 кочан капусты белокачанной средний ■ 1,5 стакана крупы гречневой ■ 1 картофелина ■ 250 г шампиньонов ■ 1 головка лука репчатого ■ масло растительное ■ перец черный молотый ■ соль

ДЛЯ СОУСА: ■ 1 головка лука репчатого ■ 1 морковь ■ 3 ст. ложки томатной пасты ■ 1 стакан воды кипяченой ■ масло растительное ■ перец черный молотый ■ соль

1 Гречневую крупу варите до полуготовности. Капустный кочан, очистив от верхних листьев и корыжки, положите в кастрюлю

с кипящей подсоленной водой и варите 7 минут (листья должны стать мягкими, но не развариться). Обсушите кочан на дуршла-

ге, разберите на листья, основание каждого слегка отбейте.

2 Грибы мелко нарежьте и жарьте на разогретом масле до испарения выделившейся жидкости. Добавьте рубленый лук, перемешайте и готовьте до мягкости лука.

3 Очищенный картофель натрите на мелкой терке, посолите, поперчите и соедините с грибами и гречкой. Выложите начинку на капустные листья и заверните конвертики. Переложите голубцы в форму.

4 Для соуса морковь натрите на терке и жарьте на разогретой с маслом сковороде до мягкости. Лук мелко нарежьте, добавьте к моркови и также обжарьте. Добавьте томатную пасту, посолите и поперчите. Влейте воду и перемешайте. Залейте соусом голубцы. Запекайте в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 2 часов.



калорийность
средняя



готовить
**2 часа
50 минут**



рассчитано на
6 порций

ОВОЩНОЕ ЖЕЛЕ

- 4 помидора
- 1 огурец
- 1 ст. ложка укропа рубленого
- 2 стакана бульона овощного
- 1 ч. ложка агар-агара
- 2 ст. ложки уксуса (3%)
- зелень свежая для оформления
- перец черный молотый
- соль


калорийность
низкая


готовить
50 минут
+ охлаждение


рассчитано на
4 порции

1 Агар-агар залейте холодной кипяченой воды и оставьте до набухания.

2 Помидоры и огурец нарежьте мелкими кубиками. Посолите и поперчите. Помидоры перемешайте с укропом.

3 Бульон соедините с уксусом и доведите до кипения. Введите агар-агар и нагрейте (не доводя до кипения).

4 Две трети бульона соедините с помидорами, оставшуюся треть – с огурцами.

5 Разлейте половину огуречного желе по глубоким формочкам. Уберите в холодильник до застудневания. Затем влейте желе с помидорами и также охладите.

те. Завершите оставшимся огуречным желе и снова охладите.

6 При подаче оформите желе зеленью.





калорийность
средняя



готовить
55 минут



рассчитано на
2 порции



КУСКУС С ОВОЩАМИ

- 1 баклажан
- 1 перец болгарский красный
- 100 г кускуса
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. ложки мяты рубленой
- 2 ст. ложки масла оливкового для баклажана + 1 ст. ложка для кускуса

1 Перец положите на противень разогретой духовки и запекайте 15–20 минут до потемнения кожицы. Затем поместите в полиэтиленовый пакет, плотно закройте и оставьте на 15 минут.

2 Баклажан нарежьте тонкими кружочками и сбрызните маслом. Положите на разогретую сковороду гриль и жарьте с двух сторон до мягкости. Готовые кружочки баклажана переложите на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.

3 Кускус приготовьте согласно инструкции на упаковке: залейте кипятком, добавьте масло и оставьте под крышкой на 5 минут.

4 Болгарский перец выньте из пакета, очистите от кожицы и семян, мелко нарежьте.

5 Чеснок пропустите через пресс и вместе с мятой, кружочками баклажана и перцем добавьте в набухший кускус. Аккуратно перемешайте и подавайте.

Чем полезно?

Кускус содержит много витамина В₅ (пантотеновой кислоты), который необходим для увеличения продолжительности жизни, улучшения регенерации клеток кожи и волос. Кускус также полезен при пониженном уровне гемоглобина.

ЛУКОВЫЙ СУП С КАПУСТОЙ

■ 5 головок лука репчатого ■ 250 г капусты белокочанной ■ 0,5 моркови
■ 1 лимон ■ 1,5 ст. ложки муки ■ 50 мл масла растительного ■ 0,5 л воды
■ зелень свежая ■ 1 лавровый лист
■ 3 горошины перца черного ■ соль

1 Лук нарежьте мелкими кубиками, капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке.

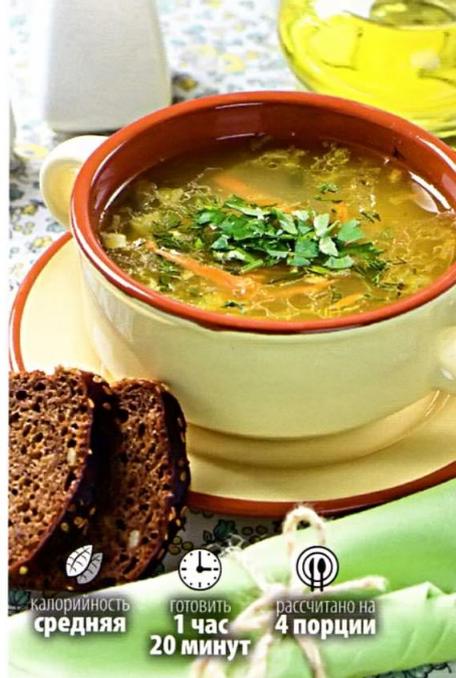
2 Большую часть масла разогрейте в толстостенной кастрюле. Положите лук и, постоянно помешивая, жарьте до прозрачности.

3 Влейте в кастрюлю с луком воду и доведите до кипения. Поло-

жите капусту и перемешайте. Когда вода снова закипит, добавьте морковь, лавровый лист, перец и соль. Доведите суп до кипения и варите на слабом огне под крышкой в течение 15 минут.

4 Оставшееся масло разогрейте на сковороде. Всыпьте муку и, постоянно помешивая, жарьте до появления орехового аромата. Добавьте муку в суп, перемешайте и доведите до кипения. Снимите кастрюлю с огня и оставьте под крышкой на 5 минут.

5 Разлейте суп по тарелкам, посыпьте рубленой зеленью и заправьте лимонным соком.



ГУЛЯШ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ЧЕЧЕВИЦЫ

■ 500 г картофеля ■ 300 г чечевицы красной ■ 4 головки лука репчатого ■ 4 моркови ■ 2 ст. ложки масла растительного ■ 3 ст. ложки горчицы ■ 2 ст. ложки томатной пасты ■ 0,5 л бульона овощного ■ 0,5 пучка петрушки ■ перец черный молотый ■ соль



1 Чечевицу варите в большом количестве подсоленной воды в течение 20 минут. Затем обсушите на дуршлаге.

2 Очищенный картофель нарежьте крупными кубиками и варите в течение 10 минут. Затем обсушите на дуршлаге.

3 Лук и морковь нарежьте кубиками. Петрушку порубите.

4 В сотейнике перемешайте масло, томатную пасту и горчицу. Слегка прогрейте. Положите лук, морковь и петрушку. Жарьте, помешивая, на слабом огне в течение 5 минут.

5 Добавьте в сотейник картофель, чечевицу и бульон. Перемешайте и тушите 15 минут. Посолите, поперчите и подавайте на стол.

НЕЖНЕЙШАЯ ПОСТНАЯ ЛАЗАНЬЯ

ДЛЯ ТЕСТА: ■ 300 г муки ■ 250 мл воды
■ 1 ч. ложка (без горки) соли

ДЛЯ НАЧИНКИ: ■ 5 картофелин круп-
ных ■ 1 баклажан ■ 1 головка лука
репчатого ■ 2 помидора ■ 1 перец болгар-
гарский ■ 1 морковь ■ масло расти-
тельное ■ специи по вкусу ■ соль

ДЛЯ СОУСА: ■ 1 ст. ложка муки ■ 1 ста-
кан воды ■ 1 головка лука репчатого
■ масло растительное ■ специи по
вкусу ■ соль

1 В чашу кухонной машины про-
сейте муку с солью, влейте воду
и с помощью специальной насад-
ки-крюка замесите тугое тесто.

2 Разделите тесто на 3 равные
части и с помощью насадки для
приготовления плоской пасты
раскатайте в тонкие листы лаза-
нью. Отварите их в большом ко-
личестве подсоленной воды. Вы-
нимая, сразу опускайте каждый
лист в ледяную воду на пару се-
кунд.

3 Картофель очистите, отварите
и разомните.

4 Баклажан, лук, морковь, очи-
щенные от кожицы помидоры
и болгарский перец по очереди
кладите в кухонную машину и ру-
бите с помощью специальной на-
садки для нарезки кубиками. В та-
ком же порядке кладите овощи
на сковороду с разогретым мас-
лом и пассеруйте. Приправьте.

5 Для соуса рубленый лук об-
жарьте на разогретом масле, до-




калорийность
средняя


готовить
1 час


рассчитано на
4 порции

бавьте муку и воду, тщательно
перемешайте и доведите до ки-
пения. Приправьте.

6 Прямоугольную форму или
противень смажьте маслом. Вы-
ложите лист теста, затем слой
картофельного пюре высотой
1 см. Полейте соусом. Выложите

слой из пассерованных овощей,
полейте соусом и накройте ли-
стом лазаньи. Продолжите сло-
ем из оставшегося картофеля, со-
уса и овощей. Накройте листом
лазаньи и полейте соусом.

7 Поставьте в разогретую духов-
ку на 20 минут.

ВАШ ЛИЧНЫЙ ПОВАР

Мясорубка, кухонный комбайн, машинка для раскатки теста, мороженица, электронные весы, блендер, терка – все эти приборы может заменить уникальная кухонная машина **KENWOOD CHEF**. Она настоящий помощник на вашей кухне.

Широкий выбор насадок (более 30) дает возможность добиться профессиональных результатов в приготовлении любых блюд. Для вас не составит труда натереть сыр, нарезать кубиками овощи,

приготовить итальянскую пасту, нарубить фарш для котлет, сделать домашнее мороженое, замесить тесто и взбить ингредиенты для кондитерских изделий.

KENWOOD CHEF состоит из нескольких гнезд, предназначен-

ных для решения различных кулинарных задач, и позволяет владельцу создавать любые блюда по своему вкусу. Подсоединяя к этим гнездам насадки, вы можете приготовить даже сложные блюда собственноручно.

Венчик, к-образная насадка или крюк для теста

– насадки для смешивания в чаше, работают по принципу **планетарного смешивания**. Данный принцип заключается в том, что насадка вращается в одном направлении, а муфта насадки – в противоположном, что позволяет поднимать всю смесь со дна чаши и тщательно и равномерно перемешивать продукты.

Насадки для приготовления и нарезки итальянской пасты

позволят раскатать тесто и приготовить домашнюю пасту, а также идеальны для приготовления лазаньи. На выбор четыре различные насадки для нарезки пасты: тальятелле, тальолини, тренетте и спагетти.

Отдельного внимания заслуживает насадка для нарезки кубиками MGX400

. Используя эту насадку, вы приготовите салат оливье или винегрет за считанные секунды! Идеально нарежет кубиками овощи, любой вид мяса и даже фрукты для вашего десерта.



KENWOOD CHEF – это самая современная кухонная машина с чашей большого объема и мас-

сой уникальных возможностей. Исполненная в классическом стиле, который никогда не вый-

дет из моды, кухонная машина **KENWOOD CHEF** создана украшать любую кухню!

Больше информации на сайтах www.kitchenmachine.ru и www.kenwoodworld.com

рецепты
КАК В КИНО!

...

Попробуйте любимые креветки Форреста Гампа, кекс с изюмом, которым подкреплялись хоббиты из «Властелина колец», аппетитный стейк от «Малышки на миллион» и другие блюда из нашей подборки. Вы не только станете ближе к героям любимых оскароносных фильмов, но и почувствуете себя звездой Голливуда!

ОСКАРОНОСНЫЕ БЛЮДА





ПАСТА «ПУТТАНЕСКА»

- 300–400 г спагетти
- 50 г анчоусов консервированных в масле
- 1 ст. ложка каперсов
- 5–6 ст. ложек маслин без косточек
- 500 г помидоров
- 3 ст. ложки масла оливкового
- 1 перец чили
- 2 зубчика чеснока
- 1 веточка петрушки
- соль



калорийность
Высокая



готовить
50 минут



рассчитано на
4 порции

1 Перец чили разрежьте вдоль пополам, очистите от перегородки с семенами и нарежьте по-лукольцами.

2 Анчоусы, каперсы, маслины и чеснок измельчите. На разогретой с маслом сковороде слегка обжарьте чеснок (в течение минуты). Добавьте чили, каперсы, анчоусы и маслины и тушите на слабом огне 4 минуты.

3 Помидоры ошпарьте, очистите от кожицы, нарежьте кубиками и добавьте на сковороду с анчоусами. Тушите на слабом огне, пока вся жидкость не испарится и соус не загустеет (около 30 минут).

4 Спагетти варите в подсоленной воде до состояния аль денте. Затем выложите на блюдо, полейте соусом и посыпьте рубленой петрушкой.

СТЕЙК ИЗ ГОВЯДИНЫ

- 1 кг вырезки говяжьей
- 8–10 ст. ложек масла оливкового
- чеснок по желанию
- травы сушеные (розмарин, тимьян или другие)
- перец черный молотый
- соль



калорийность
средняя



готовить
40 минут
+ маринование



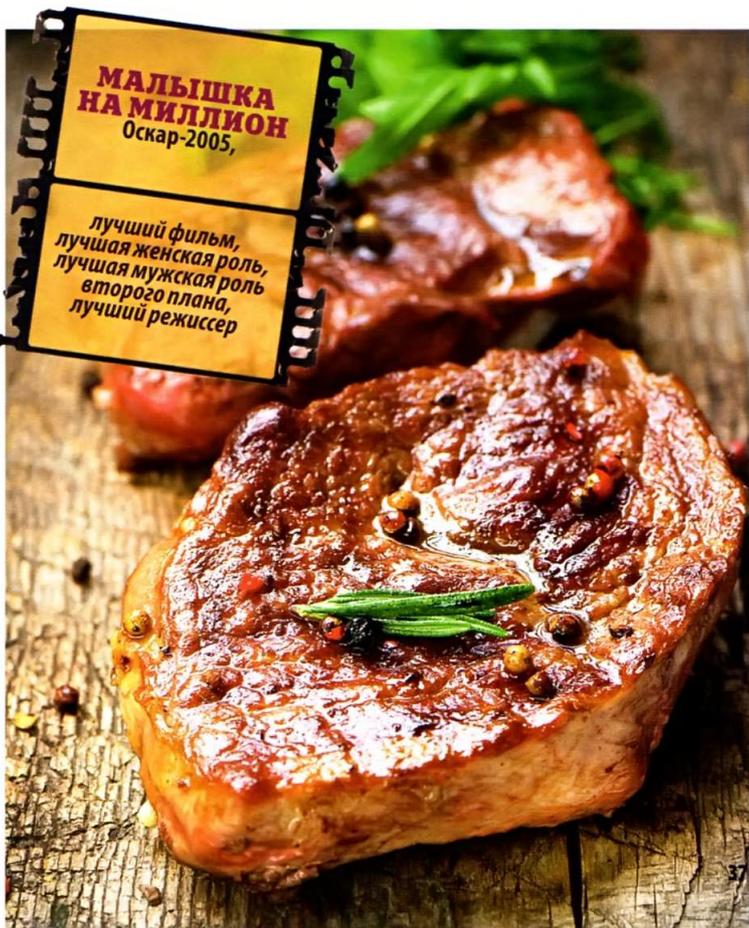
рассчитано на
6 порции

1 Мясо промойте в холодной воде, обсушите и очистите от пленок. Разрежьте на куски толщиной 2–3 см, смажьте оливковым маслом, перцем и травами.

Оставьте мариноваться минимум на 2 часа.

2 Жарьте стейки на сухой сильно разогретой антипригарной сковороде по 3–4 минуты с каждой стороны. Следите, чтобы стейки не соприкасались друг с другом. По желанию во время жарки можно положить на стейки чеснок и травы.

3 Переложите стейки в разогретую до 180 °С духовку и готовьте в течение 10–15 минут. Затем выньте и оставьте на 10 минут. Только при подаче посыпьте стейки солью.



РАХАТ-ЛУКУМ

■ 2 стакана сахара ■ 2,5 стакана воды
■ 2,5 стакана крахмала ■ 0,5 стакана
миндаля рубленого ■ сахарная пудра
для посыпки

1 Сахар насыпьте в кастрюлю, залейте 0,5 стакана воды и доведите до кипения. Варите, постоянно помешивая, до образования густого сахарного сиропа.

2 Крахмал разведите в 2 стаканах воды и влейте в сироп. Добавьте миндаль и, постоянно помешивая, варите до загустения.

**ХРОНИКИ
НАРНИИ:**
Лев, колдунья
и волшебный
шкаф
Оскар-2006,
лучший грим

3 Выложите сладкую массу на противень (не очень толстым слоем). Разровняйте и остудите.

калорийность
средняя

готовить
1 час

рассчитано на
8 порции

4 Готовый лукум разрежьте на кусочки и посыпьте сахарной пудрой.

СЛИВОЧНЫЙ ДЕСЕРТ С ЯГОДАМИ

■ 400 г фруктов или ягод любых
■ 70 г сахара ■ 250 мл сливок (33%)
■ 100 г печенья или бисквита

1 Половину фруктов и сахара измельчите в блендере, чтобы получилось пюре.

2 Сливки взбейте с оставшимся сахаром до устойчивых пиков.

3 На дно креманок или стаканов выложите по 2 ст. ложки взбитых сливок. Сверху положите слой поломанного печенья или бисквита, полейте фруктовым пюре. Затем положите половину оставшихся нарезанных фруктов, завершите оставшимися сливками и нарезанными фруктами.

4 Уберите десерт в холодильник на 2 часа.

калорийность
Высокая

готовить
20 минут
+ охлаждение

рассчитано на
4 порции

АРТИСТ

Оскар-2012,
лучший фильм,
лучшая мужская роль,
лучший режиссер,
лучшие костюмы,
лучший саундтрек

РАТАТУЙ

■ 500 г цукини или кабачков ■ 500 г баклажанов ■ 500 г помидоров

ДЛЯ СОУСА: ■ 350 г перцев болгарских ■ 350 г помидоров ■ 200 г лука репчатого ■ 2–3 веточки тимьяна по желанию ■ масло растительное ■ соль

ДЛЯ ЗАПРАВКИ: ■ 5 ст. ложек масла растительного ■ 2–3 зубчика чеснока ■ зелень свежая ■ перец черный молотый ■ соль


калорийность
низкая


готовить
2 часа


рассчитано на
12 порций

1 Для соуса перцы запекайте в разогретой до 180 °С духовке до почернения кожицы (30 ми-

нут). Затем переложите в пакет, перевяжите и остудите. Остывшие перцы очистите от кожицы и семян и нарежьте кубиками.

2 Лук мелко порубите. Помидоры очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Обжарьте лук на разогретом масле, положите перцы и готовьте 3 минуты. Добавьте помидоры, соль и жарьте до загустения соуса (7 минут). Затем измельчите соус в блендере, добавьте листики тимьяна и перемешайте.

3 Цукини, баклажаны и помидоры промойте и нарежьте

очень тонкими кружочками. Если баклажаны горькие, посолите их, оставьте на 30 минут, затем промойте в холодной воде и отожмите.

4 Для заправки зелень мелко порубите, смешайте с маслом и пропущенным через пресс чесноком. Посолите и поперчите.

5 Выложите соус в форму, разровняйте. Затем, чередуя, выложите цукини, баклажаны и помидоры. Полейте заправкой, накройте фольгой и запекайте в разогретой до 180 °С духовке до готовности (1 час).



ПРИСЛУГА
Оскар-2012,
лучшая женская роль
второго плана

ПЕРСИКОВЫЙ КОББЛЕР

- 900 г персиков
- 0,75 стакана сахара
- 1 ст. ложка крахмала
- 0,5 стакана масла сливочного размягченного
- 1 яйцо
- 0,5 ч. ложки ванильного экстракта или ванилина
- 1 ч. ложка цедры лимона тертой
- 0,75 стакана муки
- 0,25 ч. ложки разрыхлителя
- щепотка соли



калорийность
Высокая



готовить
**1 час
20 минут**



рассчитано на
6 порций

1 Персики промойте, очистите от кожицы, разрежьте пополам и удалите косточки. Каждую половинку разрежьте еще на 4 ломтика. Смешайте персики с 0,25 стакана сахара и крахмалом. Оставьте на 7 минут, время от времени перемешивайте, чтобы сахар растворился в выделившемся соке.

2 Масло взбейте с оставшимся сахаром до однородности. Добавьте яйцо, ванильный экстракт, тертую цедру и вновь взбейте. Всыпьте муку, разрыхлитель, соль и замесите тесто.

3 Выложите персики в форму. С помощью ложки поверх фруктов выложите тесто. Выпекайте пирог в разогретой до 190 °С духовке до тех пор, пока персики не начнут пузыриться, а корочка теста не станет золотистого цвета (50 минут). Готовый кобблер слегка остудите и подавайте с мороженым.

См. с. 69.

КРЕВЕТКИ В ОСТРОМ КОКОСОВОМ СОУСЕ

■ 1 кг креветок ■ масло растительное
■ 1 головка лука репчатого ■ 2 зубчика чеснока ■ 400 мл молока кокосового ■ корень имбиря свежий ■ кориандр молотый ■ куркума ■ перец черный молотый ■ соль



калорийность
низкая



готовить
20 минут
+ чистка креветок



рассчитано на
6 порций

1 Креветки очистите от панцирей и кишечных вен.

2 Лук измельчите и обжарьте в разогретом с маслом сотейнике. Добавьте пропущенный через пресс чеснок и все специи.

3 Имбирь натрите на мелкой терке и добавьте в сотейник. Через 2 минуты влейте кокосовое молоко, уменьшите огонь и, помешивая, варите, пока соус не загустеет.

4 Положите в сотейник креветки, накройте крышкой и готовьте 5 минут.

5 Подавайте креветки с рисом, полив кокосовым соусом.



**ФОРРЕСТ
ГАМП**
Оскар-1995,

лучший фильм,
лучшая мужская роль,
лучший режиссер,
лучший адаптированный
сценарий,
лучший монтаж,
лучшие визуальные
эффекты

**ВЛАСТЕЛИН
КОЛЕЦ:
Возвращение
короля**
Оскар-2004,
лучший фильм,
лучший режиссер,

лучший адаптированный
сценарий,
лучшие декорации,
лучшие костюмы,
лучший звук,
лучший монтаж,
лучший грим,
лучшая песня и др.

КЕКС С ИЗЮМОМ

■ 370 г изюма ■ 130 г сахара ■ 150 мл чая свежесваренного ■ 1 ст. ложка молока ■ 1 яйцо ■ 50 г орехов грецких рубленых ■ 230 г муки блинной (с разрыхлителем) ■ 1 ст. ложка смеси корицы, гвоздики и ореха мускатного молотых



калорийность
высокая



готовить
2 часа
+ настаивание



рассчитано на
6 порций

1 Изюм смешайте с сахаром и залейте чаем. Накройте крышкой и оставьте на 5 часов.

2 Яйцо слегка взбейте с молоком. Добавьте изюм с чайным настоем и пряности. Всыпьте муку, орехи и замесите тесто.

3 Выложите тесто в застеленную пекарской бумагой форму. Выпекайте при 180 °С до готовности (около 1,5 часа).



ВИШНЕВЫЙ ШТРУДЕЛЬ

■ 300 г муки ■ 100 г масла сливочного
■ 0,3 стакана воды теплой ■ 1–2 ст.
ложки масла растительного ■ 1 кг
вишни без косточек ■ 3 ст. ложки са-
хара ■ 2 ч. ложки ванильного сахара
■ 3 ч. ложки корицы молотой ■ 60–
70 г панировочных сухарей ■ 0,5 ч.
ложки соли



калорийность
Высокая



готовить
50 минут
+ настаивание



рассчитано на
8 порций

1 Муку просейте и смешайте с солью. Влейте растопленное сливочное масло. Перемешивайте до образования крошки.

2 Небольшими порциями добавляя теплую воду, замесите эластичное тесто. Скатайте шар, слегка смажьте растительным маслом, накройте полотенцем и оставьте на 30 минут.

3 Вишню смешайте с двумя видами сахара, корицей и панировочными сухарями.

4 Тесто раскатайте в тонкий (2–3 мм) прямоугольный пласт и сбрызните растительным маслом. Ровным слоем выложите начинку и аккуратно сверните рулет.

5 Противень застелите пекарской бумагой и смажьте растительным маслом. Выложите штрудель и слегка смажьте маслом. Выпекайте в разогретой до 200–220 °С духовке в течение 15–20 минут.

6 Готовый штрудель смажьте маслом, накройте полотенцем и дайте немного постоять.

ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ ОРАКУЛА

- 150–200 г масла сливочного
- 200 г муки
- 100 г шоколада темного (70%)
- 50 г кокосовой стружки
- 100 г сахара коричневого
- 30 г миндаля рубленого по желанию

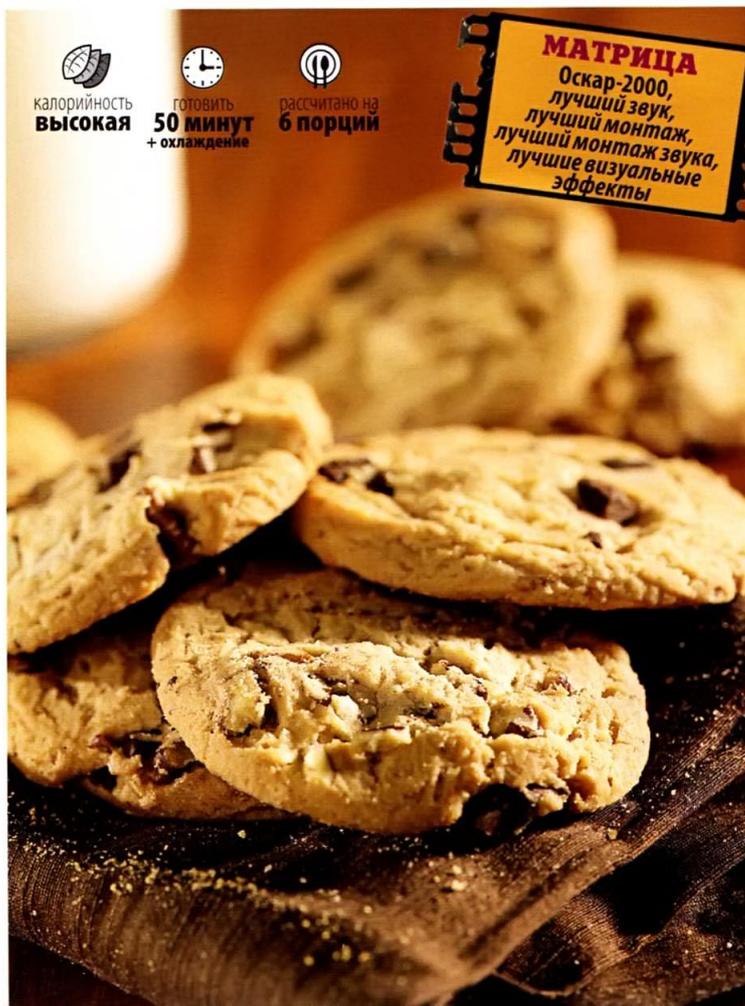
1 Шоколад мелко порубите и смешайте с кокосовой стружкой и маслом. Добавьте сахар и муку.

2 Замесите тесто, скатайте в колбаску, заверните в пище-

вую пленку и уберите в холодильник на 40 минут.

3 Охлажденное тесто нарежьте кружочками толщиной 2 см. Выложите на застеленный пекарской бумагой противень (на расстоянии друг от друга, так как печенье при выпекании увеличивается в объеме).

4 Посыпьте печенье рубленым миндалем и выпекайте в разогретой до 180 °С духовке в течение 30 минут.



ДОМАШНИЕ СУХАРИКИ ДЛЯ СУПА

- 1 буханка хлеба (400 г)
- 1 ч. ложка соли
- 1 ст. ложка масла растительного
- 2–3 зубчика чеснока

калорийность высокая готовить 25 минут рассчитано на 12 порций

1 Хлеб нарежьте кубиками со стороны примерно 1,5 см, сложите в миску, посыпьте солью, полейте маслом и аккуратно перемешайте.

2 Равномерно разложите хлеб на противне и подсушите в духовке (при среднем нагреве).

3 Когда сухарики станут золотистыми, переложите их в сухую чашку. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, слегка встряхните и накройте крышкой на 5 минут.

СЕБЕ ЛЮБИМОЙ

Алеся УСТИНОВА, г. Одесса
alely.livejournal.com

Алеся в своем блоге пишет о том, что ей интересно. На данный момент это кулинария (как мама двух девочек, она очень надеется, что когда-нибудь они воспользуются ее кулинарными записями) и food-фото. И в кулинарии, и в food-фотографии она всего лишь любитель, но старается учиться и пополнять свои знания и умения в обеих областях. Готовить любит блюда несложные и быстрые. Но под настроение может и повозиться на кухне.



ТЫКВА С ХЛЕБОМ И ЛУКОМ

■ 400 г тыквы ■ 3 головки лука репчатого красного ■ 2 куска хлеба (можно взять цельнозерновые булочки) ■ сок 0,5 лимона ■ 2 ст. ложки семян тыквенных ■ 2 ст. ложки уксуса бальзамического ■ 5–6 ст. ложек масла оливкового ■ приправа «Прованские травы» ■ соль

1 Тыкву и лук очистите и крупно нарежьте. Хлеб поломайте на кусочки. Подготовленные ингредиенты выложите одним слоем в форму для запекания.

2 Посолите и посыпьте прованскими травами, сбрызните лимонным соком, маслом и уксусом.

3 Запекайте в разогретой до 180 °С духовке в течение 20 минут. Затем выньте форму и посыпьте блюдо семечками. Верните в духовку еще на 5 минут.

4 Подавайте как отдельное блюдо или в качестве гарнира к мясу.



Мы попросили кулинарных блогерш рассказать о своих самых любимых блюдах. Таких, которые можно бесконечно себе готовить и наслаждаться. Девушки любезно поделились с нами своими любимыми рецептами. Берите их на вооружение, тогда 8 марта – в день, когда особенно хочется себя побаловать, – вопроса «что приготовить?» у вас не возникнет!

Анна КУРЗАЕВА, г. Ульяновск
anna-mavritta.livejournal.com

Блог Анны – на 99,9% кулинарный журнал с проверенными рецептами вкусных и быстрых в приготовлении блюд из продуктов, которые можно найти в ближайшем супермаркете. Возиться у плиты – хобби Анны, которому она посвящает свое свободное время. Роман Анны с кулинарией начался в марте 2011 года (не самое ли время для любви?) – ей на удивление, а домашним на радость – и с каждым новым блюдом становится крепче и увлекательнее.



СЛИВОЧНАЯ ПАННА КОТТА С МЕДОВОЙ ХУРМОЙ

ДЛЯ СЛИВОЧНОГО СЛОЯ: ■ 250 мл сливок (35%) ■ 0,25 стакана меда ■ 3 бутона гвоздики ■ 1 стручок ванили ■ 10 г желатина

ДЛЯ ФРУКТОВОГО СЛОЯ: ■ 1 хурма спелая ■ 1 ст. ложка меда ■ зерна граната

- 1 Желатин замочите в небольшом количестве воды (примерно в 3 ст. ложках) и оставьте для набухания.
- 2 Сливки налейте в ковш, добавьте стручок ванили и бутоны гвоздики. Нагрейте, положите мед и перемешайте. Оставьте на 5 минут для остывания, затем выньте ваниль и гвоздику.
- 3 Добавьте сливки к желатину и хорошо перемешайте, чтобы желатин растворился. Разлейте сливочную смесь по формочкам, остудите и уберите в холодильник до загустения.



- 4 Хурму очистите, нарежьте кубиками. В сотейнике разогрейте мед, добавьте хурму и томите на слабом огне 5–7 минут. Остудите.
- 5 Достаньте формочки с загустевшим сливочным слоем, украсьте медовой хурмой и зернами граната.

Катерина МОРОЗОВА, г. Москва
katherine-mor.livejournal.com

Блог Катерины посвящен в основном кулинарной теме. В нем автор делится рецептами, сопровождая их фотографиями. Готовить она любила всегда, особенно печь. Запах ванили и корицы, наполняющий дом в процессе выпечки, делает Катерину счастливее, а благодарные лица гостей, родных и друзей, дегустирующих очередную торт, кекс или десерт, заставляют совершенствоваться каждый день. В своем блоге девушка рассказывает и также показывает то, что ее окружает, а это не только еда.



КАПКЕЙКИ

■ 150 г масла сливочного + масло для смазывания формочек ■ 150 г сахара
■ 100 г муки пшеничной ■ 50 г муки миндальной ■ 3 яйца ■ 1 ч. ложка ванильного экстракта ■ 1 ч. ложка разрыхлителя ■ 30 мл йогурта натурального ■ 150 г сыра мягкого сливочного ■ 50 г шоколада белого
■ 2 ст. ложки сахарной пудры

1 За час до готовки достаньте масло из холодильника и оставьте при комнатной температуре. Как только масло станет мягким, взбейте его миксером. Добавьте сахар и взбивайте 2–3 минуты. Взбивая, по одному добавляйте яйца, ванильный экстракт, йогурт. Хорошо взбейте. Всыпьте муку (пшеничную и миндальную), просеянную с разрыхлителем, и перемешайте.

2 Разогрейте духовку до 180 °С. Формочки для кексов смажьте маслом. Если вы используете бумажные формочки, то масла не нужно. Разложите тесто по формочкам, заполняя их на две трети высоты. Выпекайте 15–20 минут.

3 Сливочный сыр смешайте с сахарной пудрой. Шоколад растопите на водяной бане, слегка остудите и перемешайте с сыром. Уберите крем в холодильник. Когда капкейки остынут, украсьте их кремом.



Екатерина ГРИГОРЬЕВА, г. Москва
kate-grigoryeva.livejournal.com

В детстве Екатерине нравилось изучать кулинарные книги. Потом захотелось делиться своими знаниями с теми, кто также интересуется кулинарией. Затем Екатерина увлеклась food-фотографией. Так и появился ее кулинарный блог. Екатерина пишет обо всем: о сладостях, выпечке, холодных закусках, первых и вторых блюдах. Еще она много путешествует и привозит из дальних поездок свои впечатления и околокулинарные заметки: о продуктовых рынках разных стран, кулинарных традициях и т.д.



ДОМАШНИЙ ТЕРРИН PÂTÉ GRAND MERE

■ 570 г печени куриной ■ 30 г лука-шалота ■ 30 мл бренди ■ 40 г соли
■ 2 г (маленькая щепотка) перца черного свежемолотого ■ 0,5 г (маленькая щепотка) лаврового листа молотого ■ 1 г (маленькая щепотка) тимьяна молотого ■ 15 мл масла растительного + масло для жарки ■ 480 г свиной лопатки (верхней части) ■ 3 г (маленькая щепотка) петрушки рубленной ■ 70 г хлеба белого без корочки ■ 150 мл молока ■ 2 яйца ■ 90 мл сливок жирных ■ 0,5 г (маленькая щепотка) перца белого молотого ■ щепотка ореха мускатного молотого ■ 8–10 ломтиков шпика или бекона тонких ■ 180–240 мл бульона желированного

1 Печень быстро обжарьте на горячем масле, затем выньте со сковороды и остудите. На этой же сковороде потушите мелко рубленный лук-шалот, влейте бренди. Перемешайте шалот с печенью. Добавьте соль, черный перец, лавровый лист, тимьян и масло. Остудите.

2 Лопатку нарежьте небольшими кубиками и вместе с печенью и петрушкой проверните через мелкую решетку мясорубки или измельчите в блендере.

3 Хлеб нарежьте небольшими кусочками, залейте молоком и оставьте для размокания.

Затем добавьте сливки, яйца, белый перец, мускатный орех.

4 Мясную и хлебно-сливочную смеси перемешайте в блендере, чтобы получилась однородная масса.

5 Форму для террина застелите пищевой пленкой, затем внутрь выложите тонкие ломтики шпика или бекона. Присыпьте черным перцем и выложите фарш. Закройте верх фарша свободными концами ломтиков шпика или бекона. Накройте пищевой пленкой и уберите в холодильник на ночь.

6 Разогрейте духовку до 150 °С. Накройте террин фольгой и поставьте форму на глубокий противень, застеленный полотенцем. Влейте на противень горячую воду, так чтобы форма была погружена на две трети высоты. Запекайте 60–75 минут.

7 Снимите террин с водяной бани и оставьте для остывания до 38 °С. Достаньте террин из формы, снимите пищевую пленку и слейте образовавшийся сок. Верните террин в форму и залейте желированным бульоном, так чтобы он равномерно окутал террин. Уберите в холодильник на несколько дней.



ЖЕЛИРОВАННЫЙ БУЛЬОН

■ 2 стакана бульона куриного или мясного ■ 2 ст. ложки желатина
■ 1 белок яичный

В кастрюле смешайте бульон и желатин. Влейте взбитый вилкой белок. Помешивая, доведите до кипения на среднем огне (белок превратится в слой белых хлопьев). Процедите бульон через два слоя марли. При застывании бульон образует желе.

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



Оксана ГРИГОРЕНКО

СРЕДСТВО ОТ СТАРОСТИ

Об омега-3 говорят сейчас много. Они практически стали синонимом здорового питания. Уже продают яйца и хлеб, обогащенные жирами омега-3, существует множество биодобавок с этими кислотами. Обоснован ли такой ажиотаж?

В 1930 году ученые открыли, что так называемые полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) омега-3 и омега-6 обладают исключительным свойством – они способны влиять на рост. Позже удалось доказать: без ПНЖК невозможен синтез простагландинов – особых гормонов, распределяющих энергию в организме. Также они улучшают работу сердечно-сосудистой системы (отсюда снижение риска сердеч-

ных приступов, инфарктов), играют огромную роль в способности концентрироваться и усваивать информацию, снижают воздействие стресса и улучшают память, отвечают за ясность мысли, тонус кожи, здоровье волос, нормализуют давление и предотвращают тромбоз, снижают уровень «плохого» холестерина в крови, противостоят депрессии. Список полезных свойств ПНЖК воистину огромен!

Самые важные кислоты омега-3	Основные функции	Лучшие природные источники
<p>Альфа-линолевая (ALA)</p> 	<p>Из нее синтезируются две ниже названные кислоты. Влияет на развитие плода и процессы роста. Регулирует артериальное давление и уровень холестерина в крови. Отвечает за сохранение влаги в коже и волосах</p>	<p>Льняное, тыквенное, рапсовое масло, масло грецкого ореха, льняное семя, грецкие орехи, соевые бобы</p>
<p>Эйкозапентаеновая (EPA)</p> 	<p>Влияет на формирование клеточных мембран и синтез гормонов. Способствует улучшению мозговой деятельности. Регулирует водный баланс в клетках</p>	<p>Лосось, сельдь, морские моллюски, сардины, печень трески, скумбрия, палтус</p>
<p>Докозагексаеновая (DHA)</p> 	<p>Нормализует работу мозга и сосудов. Предотвращает накопление жира в организме</p>	<p>Жирная морская рыба</p>

Незаменимые и трудноуловимые

Самые главные полиненасыщенные жирные кислоты для нас – это омега-3. В организме они не синтезируются, содержатся в основном в морепродуктах (жирной рыбе, моллюсках, водорослях), некоторых растительных маслах (льняном, тыквенном, рапсовом, грецкого ореха), орехах (грецких, пекан, миндале и макадамии), соевых бобах, тофу, тыкве, шпинате и зеленых листовых салатах. Словом, в продуктах, большинство из которых мы едим не каждый день.

Поэтому в кислотах омега-3 мы по-настоящему испытываем дефицит. Всего таких ПНЖК около десятка, но самыми важными считаются три (см. таблицу). Жиры составляют 60% массы человеческого мозга, и около трети из них – именно омега-3. Без их участия не проходят важнейшие процессы в организме. Они основной строительный ма-

териал для клеточных мембран и защитники клеток от внешних воздействий.

Строгие пропорции

Рекомендуемая ежедневная доза жиров омега-3 – 1,6 г для женщин и 2 г для мужчин. В переводе на пищевые продукты это 1 ст. ложка рапсового масла, или 1 ч. ложка льняного семени, или 70 г свежего лосося, или 90 г консервированных сардин, или 120 г консервированного тунца, или 3 яйца, обогащенных омега-3.

Если перечисленные выше продукты не входят в ваш рацион, поговорите с врачом и включите в меню БАД. Только перед покупкой обязательно прочтите на этикетке, какие именно жирные кислоты входят в состав конкретного препарата. Очень важно, чтобы в сумме в суточной дозе было не меньше 500 мг EPA и DHA – в них мы особенно остро нуждаемся. ■

ПРАКТИКУМ

Чтобы восполнить недостаток омега-3 в организме, следуйте этим нестрогим правилам в питании:

- Не реже 2 раз в неделю ешьте минимум 280 г **семги, форели, скумбрии или сельди**. Лучше выбирать рыбу, обитающую в холодных морях: она особенно богата ПНЖК.
- Заправляйте салаты **растительным маслом** (рапсовым, кунжутным, ореховым или хотя бы оливковым, постоянно чередуя сорта).
- Жарьте на **рафинированном кукурузном, арахисовом или оливковом масле** (при нагревании они не образуют вредных соединений), а в готовые блюда добавляйте масло холодного отжима.

■ Покупайте **хлеб и яйца, обогащенные жирными кислотами омега-3**. Но помните, что ПНЖК животного происхождения усваиваются хуже, чем растительные.

■ Регулярное употребление в пищу **грецких орехов** улучшает умственную деятельность – а все потому, что в их масле содержится до 75% омега-3. Каждый день съедайте 5–10 орехов последнего урожая.

■ Попробуйте купить **льняное семя**: в нем чрезвычайно много омега-3. Проще всего размолоть семя льна в кофемолке, а затем добавлять его в пищу как приправу. Плюс этого совета еще и в том, что в семени кроме омега-3 содержится клетчатка. Доза на день – 1 ч. ложка молотого семени. Много омега-3 и в льняном масле, некоторые доктора назначают его своим пациентам по 1 ч. ложке натошак. Но не занимайтесь самолечением – проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Ведь в некоторых странах продажа льняного масла запрещена, поскольку его передозировка или несвежесть приводят к пищевому отравлению.

Елена ИСТОМИНА

СЫТНОЕ И ХМЕЛЬНОЕ

Маленькая гостеприимная деревня Вельке-Поповице расположена в 20 км от Праги. Главная достопримечательность этого местечка – пивоваренный завод. На его территории живет козел Ольда – символ хмельного напитка и деревни в целом. Он пользуется всеобщим уважением, и жители Вельке-Поповице даже поместили изображение козла на дорожный знак, указывающий в сторону завода. Искусство местных пивоваров славится далеко за пределами Чехии. Но и остальным жителям деревеньки есть чем похвастаться перед гостями! Они владеют народными

промыслами, а местные женщины прекрасные кулинары. Они хранят множество старинных рецептов (даже из далекого XVI века, когда пивоварня была во владении бенедиктинского монастыря Святого Николая), по которым с удовольствием готовят и в настоящее время.

Вообще, чешская кухня не для вегетарианцев: жирные основные блюда и сочно-сладкие десерты. Спросите любого жителя Вельке-Поповице о типичном традиционном блюде, и почти каждый без раздумий ответит, что это свинина, капуста и кнедлики. Свинина – любимое мясо чехов. Из нее готовят шни-

цель (řízek), который также иногда делают из курицы (kuřecí). Это блюдо жарится в панировке и обычно подается с лимоном, картофелем, клецками и гуляшом. А свиная рулька (koleno) считается вершиной кулинарного искусства: хрустящая корочка и сочные, нежные кусочки мяса, которые легко отстают от кости. Рулька часто готовится в темном пиве, что добавляет коже сладковатый привкус.

Теперь о кнедликах. Это разогретые на пару или сваренные кусочки мучного или картофельного теста. Сами по себе кнедлики не употребляются,



Йозеф ЧУПР,
бренд-шеф сети ресторанов
«Козловица.
Чешская пивная»

«И я там был, мед, пиво пил», хочется сказать про чешскую деревню Вельке-Поповице, по которой мы с вами совершим кулинарное путешествие. Нашим гидом будет Йозеф Чупр, бренд-шеф сети ресторанов «Козловица. Чешская пивная».

они являются идеальным дополнением к различным мясным блюдам, обильно политым соусами. Кстати, чехи очень любят пикантные соусы: огуречный, томатный, из хрена, укропный, чесночный, луковый.

Капусту чехи чаще всего квасят, а потом готовят из нее вкуснейшие гарниры или супы (последние интересны своей вкусовой гаммой: они, как правило, кисло-сладкие).

Что касается специй и пряностей, то ассортимент их не очень разнообразен. Местные хозяйки наряду с тмином и укропом используют, пожалуй, только имбирь и майоран. ■

СВИНОЕ КОЛЕНО

- 800 г рульки свиной
- 100 мл соевого соуса
- 1 л пива темного
- 200 г капусты белокочанной
- 150 г лука репчатого
- 100 г чеснока
- 100 г тимьяна молотого
- 50 г перца чили молотого
- 100 г имбиря сушеного молотого
- 100 г перца черного молотого
- 50 г тмина молотого + щепотка тмина для жарки
- 50 г горчицы + горчица для подачи
- хрен сливочный для подачи
- масло растительное для жарки
- соль

1 Рульку надрежьте по кости, посолите и посыпьте остальными специями. Половину лука и чеснок нарежьте. Выложите рульку, лук и чеснок в кастрюлю,

залейте пивом, соевым соусом, горчицей, добавьте немного воды. Тушите на слабом огне до готовности мяса.

2 Капусту, очистив от кочерыжки, и оставшийся лук нарежьте на овощерезке или нашинкуйте. Спассеруйте лук на разогретом масле, добавьте тмин, затем положите капусту, посолите, поперчите и поджарьте. Убавьте огонь и тушите в собственном соку в течение 15–20 минут, по мере необходимости добавляя воду.

3 Горячую рульку вместе с луково-чесночной пассеровкой выложите на тарелку, добавьте капусту. Подайте к мясу соусники с хреном и горчицей.





СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ В ПИВЕ

- 400 г свиных отбивных с косточкой
- 100 г лука репчатого ■ 60 г сала топленого ■ 450 мл пива ■ 40 г муки
- 0,5 ч. ложки сока лимонного ■ гвоздика молотая ■ тмин молотый ■ перец черный молотый ■ соль

1 Кусочки мяса отбейте и натрите солью. Муку подсушите на сухой разогретой сковороде.

2 Лук мелко порубите и обжарьте на растопленном сале. Положите отбивные и быстро обжарьте с двух сторон. Посыпьте специями, влейте немного пива и тушите на слабом огне до мягкости.

3 Выньте отбивные со сковороды. В образовавшийся бульон добавьте муку и оставшееся пиво. Перемешайте и варите до загустения. Готовый соус процедите и верните на сковороду, положите отбивные, добавьте лимонный сок и прогрейте.

ЦМУНДА ПО-КАПЛИЦКУ (ДРАНИКИ)

ДЛЯ ДРАНИКОВ:

- 1 кг картофеля
- 50 г муки
- 4 яйца
- 30 г чеснока
- 10 мл сливок
- 100 мл масла растительного
- щепотка майорана молотого
- щепотка перца черного молотого
- щепотка соли

ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 1 кг капусты белокочанной
- 400 г шейки свиной копченой
- 150 г лука репчатого
- 100 мл масла растительного
- щепотка тмина молотого
- щепотка перца черного молотого
- соль

1 Картофель натрите на мелкой терке, добавьте яйца, соль, перец, майоран, пропущенный через пресс чеснок и муку. Тщательно перемешайте. Готовое тесто залейте сливками (не перемешивайте).

2 На разогретую сковороду влейте масло. Жарьте небольшие порции теста с двух сторон до золотистой корочки.

3 Капусту и лук нашинкуйте. На разогретую с маслом сковороду положите лук, посыпьте тмином и обжарьте. Добавьте капусту, посолите, поперчите и тоже обжарьте. Увеличьте огонь и тушите в собственном соку, по мере необходимости добавляя воду, до готовности.

4 Копченую свиную шейку нарежьте ломтиками шириной 0,5 см и немного подогрейте на сухой разогретой сковороде.

5 Выложите на тарелку драник. На одну половину положите обжаренную капусту, сверху – ломтик мяса, накройте второй половиной драника. Повторите с оставшимися драниками.



КНЕДЛИКИ С КЛУБНИКОЙ

- 500 г творога
 - 2 яйца + 1 яйцо для панировки по желанию
 - 30 г масла сливочного
 - 30 г ванильного сахара + 1 ст. ложка для варки
 - 1 ст. ложка панировочных сухарей + 140 г сухарей для панировки по желанию
 - 200 г клубники или густого варенья
 - 2–3 веточки мяты
 - 1 л воды
- ДЛЯ СОУСА:**
- 3 желтка яичных
 - 20 г меда
 - 100 мл сливок жирных
 - щепотка ванилина
 - 150 г клубники или густого варенья
 - 10 г крахмала картофельного

1 Творог протрите через сито, масло растопите, яйца взбейте вилкой. Подготовленные ингредиенты перемешайте. Добавьте сахар и панировочные сухари. Вновь перемешайте и разделите на 12 частей, сформируйте лепешки.

2 На середину каждой лепешки выложите по клубнике или ложке варенья, сформируйте шарики. По желанию обмакните кнедлики во взбитое яйцо и обваляйте в сухарях.

3 Воду доведите до кипения, добавьте сахар и мяту. Положите кнедлики и варите до всплытия.

4 Для соуса крахмал разведите в небольшом количестве холодной воды. Сливки разогрейте, добавьте ванилин, мед, крахмал, взбитые желтки и нарезанные ягоды или варенье. Прогрейте, не доводя до кипения. Подавайте кнедлики, полив соусом.



ЧЕШСКИЙ РУЛЕТ

■ 3 яйца ■ 80 г муки ■ 0,5 ст. ложки какао-порошка ■ 90 г сахара ■ масло сливочное

ДЛЯ КРЕМА: ■ 90 г сахара ■ 90 г масла сливочного ■ 1–1,5 ч. ложки крахмала картофельного ■ 1 ч. ложка какао-порошка ■ 0,5 стакана молока ■ 1 ч. ложка коньяка или ликера

ДЛЯ ГЛАЗУРИ: ■ 2 ст. ложки масла сливочного ■ 50 г шоколада

1 Яйца взбейте с сахаром до мягких пиков. Всыпьте муку, какао и замесите негустое тесто. Выложите тесто на противень, застеленный пекарской бумагой и смазанный маслом. Выпекайте 15 минут при 190 °С. Затем переложите бисквит на полотенце и сверните рулетом.

2 Для крема крахмал разведите небольшим количеством холодного молока. Сахар перемешайте с оставшимся молоком и, постоянно помешивая, доведите до кипения. Тонкой струйкой введите крахмал, убавьте нагрев и варите, помешивая, до загустения. Затем остудите крем до комнатной температуры – он должен стать желеобразным.

3 Масло взбейте добела, постепенно добавляя крем, коньяк и какао.

4 Остывший рулет разверните, смажьте кремом и вновь сверните. Заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник.

5 Для глазури шоколад поломайте и вместе с размягченным маслом растопите на водяной бане. Смажьте глазурью рулет и верните в холодильник, чтобы глазурь застыла.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП В ХЛЕБЕ

■ 1 кг картофеля ■ 100 г грибов свежих
■ 1 головка лука репчатого ■ 50 г муки
■ 200 г сметаны ■ зелень свежая
■ перец черный молотый ■ соль
■ масло топленое ■ буханки хлеба
круглые небольшие (по одной на порцию)

1 Картофель очистите, нарежьте маленькими кубиками и залейте водой. Положите целую луковицу и варите до полуготовности.

2 Грибы мелко нарежьте, добавьте к картофелю, посолите, поперчите и варите 5 минут. Головку лука выньте, она вам не понадобится.

3 Муку смешайте со сметаной и добавьте в суп. Постоянно помешивая, варите до готовности картофеля.

4 С буханок хлеба срежьте верхушки и выньте мякиш, так чтобы остались достаточно толстые стенки. Разлейте суп по подготовленным хлебным мискам, положите в каждую по кусочку топленого масла и накройте срезанными верхушками. Поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 2 минуты.

5 Подавайте суп горячим, посыпав рубленой зеленью.



ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА

■ 5 головок лука репчатого ■ 100 мл воды газированной ■ 100 мл пива темного ■ 2 г (щепотка) соды ■ 1 г (щепотка) разрыхлителя ■ 100–130 г муки ■ 0,5 л масла растительного ■ перец черный молотый ■ соль
ДЛЯ СОУСА: ■ 200 г майонеза ■ 100 г кетчупа ■ 40 мл бренди ■ зелень свежая ■ перец черный молотый ■ соль

1 Газированную воду перемешайте с пивом, добавьте соду и разрыхлитель. Перемешайте, посолите и поперчите. Постоянно помешивая, всыпьте муку. Должно получиться густое тесто.

2 Очищенный лук нарежьте кольцами толщиной 1 см. Обмакните каждое кольцо в тесто и жарьте в разогретом масле до золотистой корочки.

3 Для соуса майонез перемешайте с кетчупом, солью и перцем. Добавьте бренди и рубленую зелень.

4 Подавайте кольца в металлической корзине, застеленной пекарской бумагой, вместе с соусом.



ОБРАБОТАТЬ - ПАРОМ



**Мантоварка
Beta Z50193
от Zeidan**

Материал: высококачественная нержавеющая сталь
Объем: 6,6 л
Средняя цена: 2430 руб.

Татьяна Крылова,
домохозяйка

Несмотря на то что манты я не умею делать, эта мантоварка стала для меня настоящей помощницей: в ней можно приготовить множество полезных блюд на пару, причем даже несколько одновременно, так как в комплекте есть 4 съемные решетки. Сама мантоварка состоит из двух кастрюль, которые устанавливаются друг на друга. В нижнюю заливается вода, а в верхней располагаются решетки с продуктами. Кстати, мантоварку можно использовать и как обычную кастрюлю. Благодаря термоматчику на крышке можно контролировать температуру приготовления. А чтобы безопасно вынимать горячие решетки из мантоварки, там предусмотрен удобный держатель. Мантоваркой я очень довольна, так как в одном предмете объединено сразу три: мантоварка, пароварка и кастрюля. С ней я обеспечила себя здоровой пищей и дополнительным свободным временем.

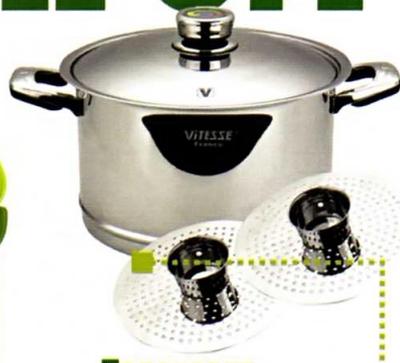


**Складная пароварка
Joseph Joseph
«Лотус»
от enjoy-me.ru**

Материал: высококачественный полипропилен, силикон
Объем: регулируемый
Средняя цена: 780 руб.

Ольга Матвеева,
ветеринар

На моей кухне появился чудесный цветок, который может распускаться круглый год. Речь идет о прелестной пароварке задорного оливкового цвета. Чем еще, кроме внешнего вида, она покораит? Во-первых, компактностью. Если нужно воспользоваться пароваркой, то достаточно разложить лепестки, а в сложенном состоянии она очень миниатюрна. Во-вторых, универсальностью. Размер пароварки можно регулировать, поэтому она подходит к кастрюлям разного диаметра. В-третьих, простотой эксплуатации. Не нужно ломать голову, как ею пользоваться. Все очевидно: вставьте пароварку с разложенными лепестками в кастрюлю, наполненную водой, положите в цветок продукты, накройте кастрюлю крышкой и занимайтесь своими делами, пока готовится полезный обед или ужин. И наконец, пароварку можно использовать как дуришлаг! В общем, готовить, используя этот чудо-предмет, одно удовольствие!



**Пароварка
Aceline
от ViTESSE**

Материал: нержавеющая сталь
Объем: 11,2 л (пароварка), 9,2 л (кастрюля)
Средняя цена: 5500 руб.

Ирина Губкина,
преподаватель

Пароварка, которая мне досталась, состоит из кастрюли для воды (в ней можно готовить и отдельно), пароварки — такая же кастрюля, но без дна — и четырех решеток для продуктов. Любовавшись зеркальной полированной посудой и оценив ненагревающиеся ручки и наличие термоматчика на крышке, я занялась тестированием: налила на дно воды и выложила на решетки кусочки рыбы и брокколи. Результат потрясающий! Блюдо вышло вкусным, сочным, красивым (ничего не развалилось) и абсолютно диетическим. Брокколи осталась ярко-зеленой и чуть хрустящей, чего раньше мне ни разу не удавалось добиться. А как быстро все готовится! Вода закипает почти мгновенно, потом надо потерпеть всего 5–15 минут — и блюдо можно подавать на стол. Единственный нюанс: пароварка очень объемная, поэтому подойдет скорее для большой семьи или хотя бы для большой кухни.

В середине XX века придумали паровую корзину для продуктов, потом пароварку, а затем целую коллекцию самых разных устройств и видов пароварок, которые пришли на смену ситу и дуршлага, вставленным в кастрюлю с горячей водой. Сегодня мы познакомим вас с мнением участников нашей экспертной группы о лучших новинках посуды для приготовления продуктов на пару.



Пароварка Steamer RDS-383 от Röndell

Материал: нержавеющая сталь 18/10
Объем: 13,6 л
Средняя цена: 4450 руб.

Галина Гурова,
пенсионерка

Когда я узнала, что в экспертизе будет участвовать пароварка Röndell, то попросила именно ее. В сентябре я тестировала форму Vrial этой компании и осталась от нее в восторге. А потому подозревала, что и пароварка мне придется по вкусу. Она состоит из четырех частей: нижняя кастрюля, в которую наливается вода, три вставки-кастрюли с дном в виде дуршлага, в которые надо класть продукты, чтобы готовить их на пару, плюс крышка из термостойкого стекла с клапаном, регулирующим выпуск пара. Внешняя поверхность кастрюль – комбинированная полировка, внутренняя – матированная. Благодаря тройному штампованному и вплавленному дну толщиной 6,5 мм пароварка подходит для всех видов плит. Очень удобно и то, что есть внутренние отметки литража. А еще в комплект к пароварке входит книга рецептов, так что думать, что приготовить, мне не приходится.



Пароварка «101» «МикроГурмэ» от Tupperware

Материал: жидкокристаллический полимер
Объем: 400 мл (емкость для воды)
Средняя цена: 3699 руб.

Валентина Чернова,
педагог

После того как мне на тест попало изделие для микроволновой печи «МикроГурмэ», моя обычная недорогая микроволновка превратилась в пароварку, которая может готовить вкусную и полезную для здоровья пищу без постоянного наблюдения с моей стороны. Следует просто наполнить емкость водой, поместить продукты в лотки и поставить «МикроГурмэ» в СВЧ-печь. Изделие сконструировано так, что микроволны не воздействуют непосредственно на пищу – они направляются на воду (в емкости для воды), которая превращается в пар и готовит продукты. В комплект к пароварке входят 2 вставки-дуршлага: нижняя помещается в основание и предназначена для продуктов различных размеров – как плоских, так и объемных; верхняя хороша для приготовления блюд из морепродуктов, мяса, птицы, рыбы и т.д. Кстати, максимальное время приготовления на пару всего 30 минут!



Вок-пароварка VapSi от Pensofal

Материал: штампованный алюминий
Объем: 4,8 л
Средняя цена: 2330 руб.

Мария Егорова,
предприниматель

Это была моя давняя мечта – иметь в хозяйстве удобную пароварку, которая бы побуждала готовить легкие и полезные блюда. Я больше 10 лет пользуюсь электрическими пароварками, у них есть свои плюсы, и вок-пароварка эти устройства не заменит, но готовить в них еду на один раз не очень удобно. Когда я взяла вок-пароварку на тест, даже не предполагала, что каждый вечер буду в ней что-то стряпать. Это первая сковорода вок на моей кухне, и она здесь выделяется: красивая, удобная, современная. Использовать ее очень просто: надо налить в сковороду воду, сверху установить поднос с дырочками, на него положить продукты и накрыть крышкой. Можно готовить как большие, так и маленькие порции. А можно использовать ее как обычную сковороду. Это теперь моя любимая посуда на кухне! Очень всем рекомендую! Это именно то, что мне было нужно, чтобы начать вести здоровый образ жизни.

БЛЮДА
С ИСТОРИЕЙ
...

Полет фантазии, или Лэжефранцуз

Юлия Бодунова

Рискнем предположить, что в каждой семье к празднику хоть раз готовили мясо по-французски. Это блюдо, знакомое многим с детства, несмотря на название, скорее является русским, нежели французским. Почему же его так именуют?

Считается, что прообразом мяса по-французски стало одно из французских мясных блюд, приготовленное способом gratinирования (от фр. *gratin* – запеканка), при котором почти готовое кушанье покрывается тертым сыром, соусом, панировочными сухарями или другими продуктами и запекается до образования аппетитной золотистой корочки. Делается это для того, чтобы улучшить вкусовые качества блюда и придать ему приятный внешний вид. Среди таких блюд упоминают телятину по-орловски (запеканку из телятины, картофеля, лука и грибов, приготовленных под соусом бешамель и сыром), сделанную французским поваром для графа Орлова.

Взяв за основу подобный рецепт, российские кулинары подогнали его под свои вкусы и возможности. Наибольшие изменения рецептура мяса по-французски претерпела во времена советского дефицита, когда самыми доступными продуктами были картофель и майонез. И каждая хозяйка, прикупив вдобавок небольшой кусочек мяса, при минимальных денежных и временных затратах могла удивить своих гостей вкусным и сытным блюдом со столь аристократичным названием.

Самое интересное, что никто вам так и не сможет сказать, каков же классический рецепт мяса по-французски. Поинтересовавшись у своих знакомых, вы, скорее всего, узнаете пару-тройку рецептов, которые будут отличаться друг от друга: одни запекают мясо с картофелем, другие добавляют помидоры для сочности, а третьи и вовсе жарят мясо на сковороде. Вариант приготовления зависит только от вашей фантазии. Заменяя, например, картофель баклажанами или добавив какие-то новые специи, вы получите блюдо, которое наверняка станет вашим фирменным и любимым. Тем более что помимо такой демократичности при выборе ингредиентов, это кушанье еще очень сытное и простое в приготовлении. А разве не это нужно современному человеку? ■

Мясо по-французски

- 1 кг шейки свиной
- 1–2 головки лука репчатого
- 5–6 картофелин
- 2–3 помидора
- сыр тертый
- майонез
- зелень свежая
- масло растительное
- перец черный молотый
- соль

1 Мясо нарежьте кусочками толщиной 1 см, накройте пищевой пленкой и отбейте. Затем слегка посолите и поперчите.

2 Лук нарежьте кольцами, картофель и помидоры – кружочками.

3 Противень сбрызните маслом и выложите на него подготовленные ингредиенты следующими слоями: лук, мясо (старайтесь, чтобы кусочки не соприкасались друг с другом), помидоры, картофель, майонез и немного сыра. Поставьте в разогретую до 180 °С духовку и запекайте до готовности (около 50 минут, в зависимости от толщины ингредиентов).

4 За 10 минут до готовности еще раз посыпьте блюдо сыром. Подавайте мясо, посыпав рубленой зеленью.

5 Кстати, блюдо получится более сочным, если мясо, перед тем как отправить в духовку, быстро обжарить на сухой раскаленной сковороде. Чтобы снизить калорийность, можно не добавлять картофель, а сыр и майонез заменить тертой брынзой, смешанной со сметаной.

Елена и Аличе (13 лет) **БЫСТРОВЫ**,
г. Равенна (Италия)

Мамы всего мира задаются вопросом, как вкусно и сытно накормить свое чадо. Сегодня мы узнаем, как из положения выходят в Италии. Ведь своими рецептами делится Елена, проживающая с семьей в Равенне. На обед мама готовит для дочки сытную пасту. Особенно Аличе любит цветные картофельные ньокки. Обязательная часть меню – мясо, из которого Елена делает простые, но изысканные блюда. На гарнир – пюре с мускатным орехом и сыром. После такого сытного обеда десерт должен быть легким, отлично подходит печенье на вареных желтках.



НАШИ
ГЕРОИ

ПЕЧЕНЬЕ «ОВИС МОЛИС»

- 200 г муки + 20 г муки для посыпки
- 200 г масла сливочного размягченного
- 100 г крахмала
- 5 желтков от яиц, сваренных вкрутую
- 120 г сахарной пудры
- 1 пакетик ванилина
- щепотка соли
- конфитюр по вкусу

1 Яичные желтки протрите через мелкое сито.

2 В миску просейте муку, крахмал и сахарную пудру. Добавьте желтки, ванилин и соль. Перемешайте.

3 Покрошите в миску маленькие кусочки масла и разотрите массу в крошку. Затем быстро замесите мягкое однородное тесто, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник минимум на 30 минут.

4 Охлажденное тесто разделите на 4 части. Каждую раскатайте на присыпанной мукой рабочей поверхности в колбаску толщиной 2 см. Нарежьте колбаски на кусочки и сформируйте шарики.

5 Положите шарики из теста на противень, застеленный пергаментной бумагой (размещайте



их подальше друг от друга, учитывая, что при готовке тесто поднимется). Нажмите на центр каждого шарика, чтобы получилась ямочка. Выпекайте 7 минут при 180 °С.

6 Достаньте печенье из духовки. С помощью кондитерского мешка заполните ямки конфитюром. Верните печенье в духовку еще на 7 минут. Затем достаньте и остудите.



ЦВЕТНЫЕ НЬОККИ С КАЛЬМАРАМИ

- 500 г картофеля
- 150 г муки + мука для посыпки
- 80 г белков яичных
- шпинат свежий
- 1–2 ст. ложки томатной пасты
- пармезан тертый
- орех мускатный молотый
- шафран или куркума по желанию
- соль

ДЛЯ СОУСА:

- кальмары свежие или замороженные
- 1 головка лука репчатого
- 0,5 стакана вина белого сухого
- масло оливковое
- перец черный молотый
- соль

1 Каждую картофелину, не очищая, заверните в фольгу и запекайте.

2 Шпинат промойте, положите на разогретую сковороду и бланшируйте до испарения жидкости. Затем пюрируйте в блендере и протрите через сито. Вам понадобится примерно 15 г получившейся зеленой «краски».

3 Картофель очистите и растолките. Разделите полученное пюре на 3 части и разложите по мискам. В равных частях добавьте в каждую муку, соль, мускатный орех, тертый сыр и белок. Перемешайте.

4 В одну миску положите шпинат, в другую – томатную пасту, в третью – шафран (по желанию). Замесите три вида теста



(оно не должно прилипать к рукам). Сформируйте из теста колбаски и нарежьте кусочками шириной 2 см. Переложите ньокки на поднос, присыпанный мукой.

5 Для соуса кальмары очистите от пленок и нарежьте колечками. Лук порубите и обжарьте на разогретом масле, добавьте кальмары. Через пару минут

влейте к луку вино. Когда жидкость выпарится, посолите, поперчите и тушите на слабом огне 10 минут. Если соус покажется вам слишком густым, добавьте воды от варки ньокков.

6 Варите ньокки в кипящей подсоленной воде, пока они не всплывут на поверхность. Затем смешайте с соусом и подавайте.



Дорогие мамочки!

Ждем 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 удобную в использовании мультиварку Polarix PMC 0517AD. С ее помощью можно каждый день готовить вкусную и здоровую еду для всей семьи. Данная модель оснащена электронной панелью с сенсорным управлением, трехцветным LCD-дисплеем на русском языке, 16 автоматическими программами приготовления и функцией «Мультиповар». В мультиварке используется технология 3D-нагрева, которая обеспечивает равномерный нагрев продуктов. Антибактериальное керамическое покрытие чаши гарантирует приготовление здоровой пищи, а таймер отсрочки до 24 часов позволяет готовить еду к определенному времени.



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



ЭСКАЛОП С ГРИБАМИ И КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

ДЛЯ ЭСКАЛОПА: ■ 4 куска вырезки говяжьей или телячьей тонких ■ 300 г шампиньонов ■ 1 зубчик чеснока ■ 1 ст. ложка муки для соуса + мука для панировки ■ петрушка свежая ■ масло сливочное ■ масло оливковое ■ перец черный молотый ■ соль
ДЛЯ ПЮРЕ: ■ 800 г картофеля ■ 80 г масла сливочного ■ молоко цельное ■ орех мускатный молотый ■ пармезан тертый ■ соль

1 Грибы промойте и нарежьте не очень тонкими ломтиками.

2 Если кусочки мяса толстые, отбейте их до толщины не более 1 см. Затем посолите и обваляйте в муке. На сковороде разогрейте сливочное и оливковое масло. Положите мясо и жарьте на среднем огне по 4–5 минут с каждой стороны. Готовое мясо переложите в тепло.

3 На сковороду из-под мяса положите немного сливочного масла и поджарьте чеснок. Затем

выньте чеснок, а на полученном ароматном масле обжарьте грибы. Как только на сковороде появится жидкость от грибов, добавьте соль и перец. Готовьте 5 минут.

4 Для соуса перемешайте муку с 0,5 стакана горячей воды, влейте к грибам и готовьте 5 минут. Добавьте мясо, посыпьте рубленой петрушкой и прогрейте.

5 Картофель, не очищая, варите в подсоленной воде до готовности. Затем очистите и растолките. Верните кастрюлю с картофелем на слабый огонь и, помешивая, нагрейте, чтобы пюре подсохло. Добавьте кусочки сливочного масла и влейте очень горячее молоко. Перемешивайте до получения однородной кремовой массы. Посолите, приправьте мускатным орехом и перемешайте. Снимите пюре с огня, добавьте сыр и перемешайте. Подавайте на гарнир к мясу.



КУШАТЬ ПОДАНО!

Поздравляем пятерку победителей конкурса на лучшие рецепты фирменных блюд с мясом или птицей. В подарок кулинары получают по сковороде Pensofal из серии Classic.

Говядина в кокосовом молоке



■ 500 г говядины ■ 100 г лука репчатого
■ 0,5 перца чили ■ 400 мл молока кокосового
■ 1 ч. ложка имбиря молотого
■ 0,5 ч. ложки куркумы ■ семена кунжута
■ масло растительное ■ перец черный молотый ■ соль

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Репчатый лук очистите и измельчите. Из перца чили удалите перегородку с семенами, мякоть нарежьте полукольцами. На разогретом растительном масле обжарьте лук. Положите мясо и тушите под крышкой на среднем огне в течение 45 минут. Добавьте к мясу кокосовое молоко, чили, имбирь, куркуму, перец и соль. Перемешайте и тушите еще 10 минут. Подавайте мясо горячим, посыпав кунжутом и гарнируя рисом.

Светлана Митник, Москва

Рулетки из телятины

■ 700 г телятины ■ 100 г бекона в нарезке или сала ■ 3–4 зубчика чеснока
■ масло растительное ■ перец черный молотый ■ соль

Телятину промойте, обсушите и нарежьте пластинами толщиной 0,5–0,8 см. Каждую пластину отбейте, посолите и поперчите. Затем смажьте пропущенным через пресс чесноком (с одной стороны). Сверху выложите по ломтику бекона и сверните рулетки. Закрепите зубочистками или перевяжите кулинарной нитью. Жарьте рулетки на сковороде с хорошо разогретым маслом со всех сторон до золотистой корочки. Затем залейте рулетки кипятком и ту-



шите на слабом огне под крышкой в течение часа.

Наталья Семенова, Реутов

Свинина с тыквенным соусом



■ 300 г мякоти свиной ■ 1 цуккини ■ 2 помидора ■ 100 г тыквы ■ картофельное пюре ■ 100 мл сливок ■ 50 г сыра ■ 2 ст. ложки соевого соуса ■ 2 ст. ложки масла растительного ■ специи для курицы

Мясо натрите специями, соевым соусом и маслом, заверните в фольгу. Запекайте при 180 °С в течение 30 минут, затем нарежьте кусочками толщиной 1 см. Цуккини нарежьте кружочками, сбрызните соевым соусом и обжарьте с обеих сторон. Помидоры нарежьте кружочками. Тыкву очистите и отварите, затем взбейте со сливками, доведите до кипения и варите 5 минут. Тыквенное пюре охладите и перемешайте с тертым сыром. Картофельное пюре отсадите из кондитерского шприца на блюдо, чтобы получился треугольник, в середину вылейте тыквенный соус, на него поставьте башенку из кружочков мяса, цуккини и помидора.

Алла Крицкая, Краснодар

Мясо по-бургундски

■ 1 кг мякоти говяжьей ■ 1 морковь крупная ■ 1 головка лука репчатого крупная ■ 2–3 зубчика чеснока ■ 300 г шампиньонов по желанию ■ 0,5 л вина красного сухого ■ 0,5 л бульона говяжьего ■ масло оливковое ■ 2 ст. ложки муки ■ букет гарни (2 веточки петрушки, 2 веточки тимьяна, 2 лавровых листа, перевязанные кулинарной нитью) ■ соль

Говядину промойте, обсушите, крупно нарежьте, обваляйте в муке и быстро обжарьте на разогретом масле. Переложите мясо в чугунок, а на этом же масле обжарьте произвольно нарезанные лук, чеснок и морковь. Переложите овощи к мясу, влейте вино и бульон, не солите. Сверху положите букет гарни. Тушите на слабом огне 2,5 часа. Затем достаньте мясо из чугунок и порируйте овощную подливку блендером, чтобы получился соус. Верните мясо в чугунок. По желанию положите нарезанные и слегка обжаренные грибы. Тушите еще 15 минут. Выньте букет гарни и посолите.

Виктория Панченко, Наро-Фоминск



Мясо, запеченное с картофелем

■ 1 кг корейки свиной ■ 1 кг картофеля ■ 1 головка чеснока ■ майонез ■ горчица ■ масло растительное ■ зира молотая ■ приправа для жарки мяса ■ перец черный молотый ■ щепотка соли

За пару часов до готовки смешайте в миске майонез и горчицу, добавьте пропущенный через пресс чеснок, зиру, приправу, соль и перец. Натрите полученной смесью свинину, накройте пищевой пленкой и оставьте для маринования. Перед готовкой смажьте горчичным соусом очищенный картофель. Форму для запекания смажьте маслом. Выложите картофель и мясо. Запекайте при 180 °С в течение 1 часа 15 минут. Для этого блюда прекрасно подойдет соус из сметаны, майонеза, пропущенного через пресс чеснока и рубленого укропа.

Елена Андреева, Фрязино

СОЛНЕЧНАЯ НЕДЕЛЯ

ВНИМАНИЕ,
КОНКУРС!

Масленничная неделя – прекрасное время, чтобы хвастаться фирменными блинами. Можно готовить их каждый день и угощать соседей, друзей, коллег. Они будут лакомиться и восторгаться тем, какой вы прекрасный кулинар! Мы тоже хотим прийти в восторг от ваших кулинарных способностей. Поэтому присылайте к нам в редакцию фото и рецепт своих фирменных блинов. Пять победителей, чьи рецепты покажутся нам самыми оригинальными, а фотографии блюд – качественными, получат в подарок по сковороде для блинов из новой серии Talent от Tefal. Жарить на такой сковороде – одно удовольствие! Благодаря антипригарному покрытию Titanium Pro блины легко переворачиваются и снимаются. Толстые стенки и дно гарантируют равномерное прогревание теста, а диск из нержавеющей стали, интегрированный в дно, – долгий срок службы утвари. Посуда подходит для всех типов плит, включая индукционные, а во время готовки можно использовать даже металлические лопатки.



Рецепты блюд и максимально большие и качественные фотографии присылайте до 22 марта по адресу: cooking@konliga.ru* с пометкой «Конкурс читательских рецептов». Подведение итогов в №5/2013 (в продаже с 15 апреля). Не забывайте в письме указывать свои данные: Ф. И. О., контактные телефоны (мобильный и домашний), а также адрес проживания с индексом. Победители конкурса, проживающие в Москве и МО, получают свои призы в рабочее время в редакции журнала, проживающие в других городах России – по почте, при условии что это не продукты питания, крупная бытовая техника, стекло. Эти призы тоже необходимо получить в редакции. Информацию по выдаче или пересылке призов можно получить по e-mail: cooking@konliga.ru или по телефону редакции: (495) 775-14-35, доб. 222. Период выдачи призов – с 22.04.2013 по 10.05.2013.

polaris

БУДЬ СОБОЙ! остальное - дело техники

ФУНКЦИЯ

Мультивар



16 АВТОМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ

3D ТЕХНОЛОГИЯ 3D НАГРЕВА

Мощность: 860 Вт • Вместимость: 5 л • Сенсорное управление • Трехцветный LCD дисплей на русском языке • Чаша с антибактериальным керамическим покрытием • Таймер отсрочки до 24 часов • Поддержание температуры 24 часа • Сохранение полезных качеств продуктов • Чаша с удобными ручками • Объем чаши 5л позволяет приготовить до 10 порций • Книга рецептов в подарок



РЕКЛАМА

**МУЛЬТИВАРКА
PMC 0517AD**



МУЛЬТИВАРКА PMC 0512AD



МУЛЬТИВАРКА PMC 0508D Floris



МУЛЬТИВАРКА PMC 0509AD



Рецепты для вашей
мультиварки

■ Банановый кисель ■



КУЛИНАРНЫЙ
ПРАКТИКУМ

■ Винный кисель ■



КУЛИНАРНЫЙ
ПРАКТИКУМ

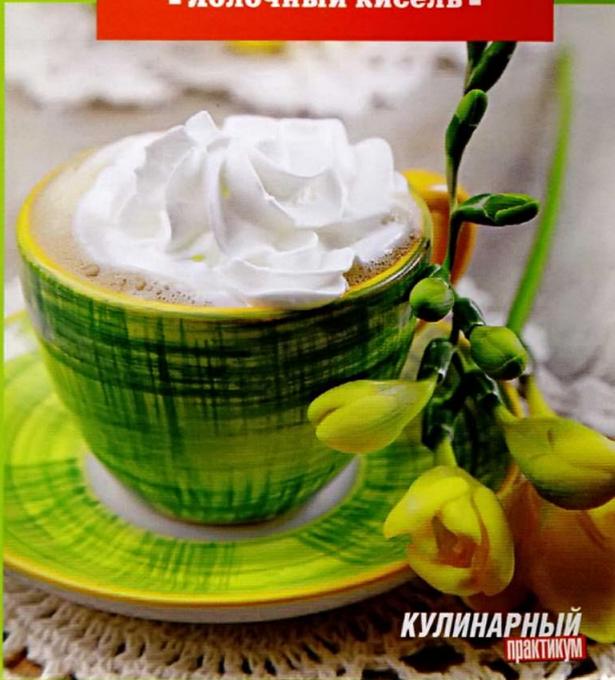
■ РЕЦЕПТЫ КИСЕЛЕЙ ОТ «КУЛИНАРНОГО ПРАКТИКУМА» ■

■ Кисель с изюмом
и медом ■



КУЛИНАРНЫЙ
ПРАКТИКУМ

■ Яблочный кисель ■



КУЛИНАРНЫЙ
ПРАКТИКУМ

■ Винный кисель ■

- 1 стакан вина красного сухого
 - 2 стакана воды для вина + вода для крахмала
 - 100 г варенья с ягодами
 - 8 ч. ложек сахара
 - 4 ч. ложки крахмала
- Крахмал разведите в небольшом количестве воды.
 - Вино разбавьте водой и доведите до кипения.
 - Добавьте к вину варенье и сахар. Перемешайте.
 - Введите крахмал и вновь доведите до кипения.
 - Готовый кисель охладите и подавайте.



■ Банановый кисель ■

- 2 банана
 - 2 ст. ложки сахара
 - 400 мл воды кипяченой
- Бананы очистите и с помощью вилки разотрите в пюре.
 - Перемешайте банановое пюре с сахаром.
 - Залейте полученную массу кипятком и хорошенько перемешайте.
 - Разлейте кисель по чашкам или стаканам и подавайте горячим.



■ Яблочный кисель ■

- 2 яблока
 - 250 мл молока
 - 1 ст. ложка сметаны
 - 1 ст. ложка крахмала
 - 100 мл воды
 - щепотка ванилина
 - сахар
 - взбитые сливки для подачи
- ми. Мякоть нарежьте и измельчите в блендере.
- Переложите яблочную массу в кастрюлю, залейте водой, доведите до кипения и варите 2–3 минуты.
 - Крахмал разведите в половине нормы молока и добавьте в кастрюлю с яблоками. Помешивая, варите 2 минуты до загустения.
 - Влейте в кастрюлю оставшееся молоко, добавьте сахар и ванилин. Варите 2 минуты.
 - Готовый кисель снимите с огня, слегка остудите и перемешайте со сметаной. Разлейте по чашкам, присыпьте сахаром и украсьте взбитыми сливками.



■ Кисель с изюмом и медом ■

- 500 мл молока
 - 50 мл воды
 - 2 ст. ложки меда
 - 2 ч. ложки крахмала
 - 2 ст. ложки изюма
 - 1 ст. ложка сахара
- Изюм хорошенько промойте. При желании обдайте кипятком (для набухания), после чего обсушите.
 - Мед растворите в теплой воде. Постепенно, помешивая, всыпьте крахмал. Тщательно перемешайте.
 - Молоко доведите до кипения. Добавьте изюм, сахар и мед с крахмалом.
 - Помешивая, вновь доведите до кипения.
 - Подавайте на стол горячим.





ПАНКЕЙК (от англ. *pancake* – блин, оладья) – американские толстые блины, которые обычно подают с сиропом на завтрак. В тесто обязательно включают разрыхлитель, чтобы блины получились воздушными, также можно добавить ягоды или нарезанные фрукты. Блины выходят легкими и нежирными, так как жарятся без масла, но при этом легко переворачиваются и снимаются со сковороды.



ФОРШМАК (от нем. *vorschnack* – предвкушение, закуска) – национальное еврейское блюдо, как правило состоящее из сельди, яиц, яблок и лука, подается как холодная закуска в виде паштета. Но изначально форшмак – блюдо восточно-прусской кухни, которое представляло собой жареную сельдь и подавалось горячим.

ФОРШМАК С КУРИЦЕЙ

■ 400 г окорка куриного копченого или вареного ■ 100 г филе сельди соленой ■ 1 головка лука репчатого ■ 3 яйца ■ 150 г сметаны ■ 50 г масла сливочного ■ сухари панировочные ■ орех мускатный молотый ■ перец белый молотый

Отделите куриное мясо от костей и вместе с сельдью и луком измельчите в блендере. Добавьте яичные желтки, сметану, специи и взбейте. Охлажденные яичные белки взбейте в крепкую пену, добавьте к курино-селёдочной массе и перемешайте. Выложите массу в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровняйте и сбрызните растопленным сливочным маслом. Готовьте форшмак в разогретой до 180 °С духовке 30 минут. Затем охладите, нарежьте ломтиками и подавайте с хлебом.



НЬОККИ (от итал. *gnocchi* – клецки) – небольшие овальные клецки, подаются в качестве гарнира с различными соусами или отварными овощами и сыром.

В разных частях Италии ньокки готовят по-разному, но в качестве основных ингредиентов используют картофель, муку и яйца. Для того чтобы ньокки приобрели цвет, в тесто добавляют шпинат, томатную пасту, тыкву, морковь или шафран. Ньокки небольших размеров называют ньоккетти.



КОББЛЕР – популярный в южных штатах Америки пирог, в котором сочная фруктовая начинка находится снизу, а тесто выкладывается ложкой сверху. Самой распространенной начинкой являются персики, но можно использовать и другие фрукты или ягоды. Сладкий пирог подают в теплом виде с шариком мороженого. Также кобблером называют алкогольный коктейль с большим количеством льда и фруктов.



ФРУКТОВЫЙ КОББЛЕР

■ 500 г фруктов ■ 0,25 стакана сахара ■ 1 ст. ложка крахмала ■ масло сливочное для смазывания формы
ДЛЯ ТЕСТА: ■ 1 стакан муки ■ 1 стакан сахара ■ 60 г масла сливочного ■ 0,75 стакана кефира или сливок ■ 1 ч. ложка разрыхлителя ■ щепотка соли ■ щепотка соды ■ горсть орехов рубленых для посыпки

Фрукты нарежьте, перемешайте с сахаром и крахмалом и выложите в смазанную маслом форму. Для теста перемешайте сухие ингредиенты, добавьте кусочки масла и разотрите, чтобы образовались крошки. Влейте кефир и замесите тесто, как для оладий. Выложите тесто на начинку и посыпьте орехами. Выпекайте 35–40 минут.

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.



ВСЕ ДЕЛО В УПАКОВКЕ!

Не все знают, что крупа, хранящаяся в обычной упаковке, теряет аромат и полезные свойства еще до вскрытия. Это происходит из-за взаимодействия продукта с воздухом и микрофлорой, развивающейся при повышенной влажности. Сохранить аромат, вкус и полезные свойства свежеепереработанной крупы до ее вскрытия позволяет новая вакуумная упаковка для круп «Биовакуум» от «Тот РИС». В ассортименте представлено три вида нешлифованного риса в вакуумной упаковке: «Красный», «Золотой» и «Фитнес».

БЫСТРЫЙ СУПЧИК

Пораздовать домашних вкусным и наваристым супом очень просто! Считайте, что дело сделано, если у вас есть хотя бы один «СУПЕРСУП» от компании «Русский продукт». Кастрюля отменного борща, харчо или куриного супа с вермишелью будет готова всего за 10–15 минут. Но быстрота приготовления не единственное достоинство этой продукции. Каждая из семи смесей «СУПЕРСУП» сделана из натуральных ингредиентов (высушенных овощей, специй и настоящего мяса) и не содержит усилителей вкуса, продуктов генной инженерии и искусственных красителей.



ВСТРЕЧА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Хотите быть в курсе последних событий, которые происходят в журнале «Кулинарный практикум», а также подбирать сытные простые и бюджетные блюда для семейных обедов или ужинов, узнавать о новинках бытовой техники и читать результаты экспертиз, учиться выбирать самые полезные продукты в магазине и читать высказывания известных людей о еде и диетах, изучать свой кулинарный гороскоп или проходить онлайн-мастер-классы по выпечке оригинальных булочек из слоеного теста или украшению праздничных салатов? Тогда вступайте в наши группы в социальных сетях:

<http://k-praktikum.livejournal.com>
http://vk.com/k_praktikum
<http://facebook.com/kpraktikum>
<http://odnoklassniki.ru/kpraktikum>

С нами вам будет сытно и весело! Самым активным участникам наших конкурсов рецептов или опросов дарим ценные призы!



МОРОЖЕНОЕ НА ПЕРВОЕ, ВТОРОЕ И ТРЕТЬЕ

Суп с мороженым — звучит необычно! А салаты и горячие закуски с этим ингредиентом? Поверьте, подобные сочетания могут быть потрясающе вкусными. Убедитесь сами, заглянув в первый бутик-кафе Mövenpick, открывшийся в торговом центре «Атриум». Это единственное место в Москве, где все блюда меню, включая салаты, супы и горячие закуски, готовятся с использованием мороженого Mövenpick. Только здесь представлен самый полный ассортимент вкусов натурального швейцарского мороженого, которое можно попробовать в составе различных блюд в самом бутике-кафе или приобрести навынос.



ТРОГАЮЩИЕ СЕРДЦЕ

Кто бы мог подумать, что название традиционных китайских пельменей — дим сам — переводится как «трогать сердце»? Они готовятся на пару в бамбуковых лукошках, получаются очень нежными и поэтому способны покорить даже самого взыскательного гурмана. Теперь порадовать свое сердце, да и желудок, можно в ресторанах сети «Планета Суши». В меню появился раздел с 10 видами паровых дим самов, которые готовятся вручную. Вадим Фадеев, бренд-шеф ресторанов, исполь-

зует в качестве начинок только цельные продукты и исключительно натуральные красители. В меню представлены дим самы с телятиной, курицей, уткой, бараниной, овощами, крабом, морепродуктами, рыбой, креветками, шпинатом.



ПОЛЕЗНОЕ АССОРТИ

При хронических воспалительных заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки советуют есть яблоки, тыкву и морковь. А также употреблять зверобой, мяту перечную, прополис и родиолу розовую. Но как соблюдать эти рекомендации при бешеном ритме современной жизни, когда порой вообще не хватает времени на еду, не то что на такую продуманную? Компания «ЛЕОВИТ нутрио» обо всем позаботилась и выпустила в серии «Рецепт здоровья» кисель «Желудочный нейтральный», состоящий из перечисленных ингредиентов. Достаточно залить 2 ст. ложки киселя стаканом кипящей воды, перемешать и оставить на 2 минуты. А затем не забывать пить этот полезный напиток.



МОРКОВНЫЙ СОК: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Для того чтобы употребление полезного морковного сока не нанесло вреда здоровью, следует знать, кому и сколько его можно пить. Американские ученые из Университета Небраски долгое время проводили исследования на эту тему и выяснили, что здоровым людям можно пить не более 1 стакана морковного сока 2–3 раза в неделю, так как неумеренное его потребление нагружает поджелудочную железу. К тому же любители этого напитка рискуют испортить цвет лица. Вовсе не рекомендуется морковный сок людям с панкреатитом и другими заболеваниями поджелудочной железы и кишечника. С осторожностью следует пить данный напиток и тем, кто страдает сахарным диабетом (разрешено не более 1 стакана в неделю).

ВАЖНЫЙ ПОМОЩНИК

Röndell представляет стильный набор терок RD-429. Это, несомненно, важные помощники на каждой кухне. Корпус и ручки терок выполнены из высококачественной нержавеющей стали 18/10, а подставка — из бука, крепкой и влагоустойчивой породы дерева. Резиновая облицовка ручек позволяет теркам не скользить во время работы, а специальная выемка для продуктов обеспечивает удобство использования. Одновременно с этим подставка оборудована специальными ножками, благодаря которым она не скользит и не намокает на влажной поверхности. В комплекте две терки для разной степени измельчения продуктов.



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

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

Размещение рекламы:
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»
Телефон/факс: (495) 775 14 35
Коммерческий директор
Ирина ШЕВЦОВА (i.shvetsova@konliga.ru)
Заместитель коммерческого директора по
корпоративным продажам
Светлана Харченко
Директор по рекламе
Жанна РУСАКОВА
Отдел рекламы: Наталья ПАВЛЮТКИНА,
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 № 0064. Тираж 120 000 экз.
Цена свободная.

ISSN 1818-4219
Журнал зарегистрирован Федеральнойной
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: 12.02.13
Дата начала продаж: 18.02.13

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

Фото на обложке: anna-mavritta.livejournal.com



■ **ЭКСПЕРТИЗА.**
Йогуртницы



■ **КУХНИ МИРА.**
Американское меню



■ **БЛЮДО
С ИСТОРИЕЙ:**
соус бешамель



■ Сытные салаты



■ Готовим суфле



■ Рецепты с телятиной

ЧИТАЙТЕ:

- **КРУПНЫЙ ПЛАН.** Посуда с керамическим покрытием
- **ТЕНДЕНЦИИ.** Новинки посуды и кухонных аксессуаров с оригинальным дизайном
- Подведение итогов новогодней акции «Выбери подарок»

НОВЫЙ
НОМЕР
В ПРОДАЖЕ
С 18 МАРТА



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 Ruseexpress 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 Воссоединения, 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