

КУЛИНАРНЫЙ практикум

№ 4 апрель 2012

70 РЕЦЕПТОВ

- ◆ Паштет в желе
 - ◆ Треска с помидорами
 - ◆ Итальянские бутерброды
 - ◆ Пахлава
- и многое другое

ПЕЧЕНКА: куриная, говяжья и телячья

учимся готовить

ПАСХАЛЬНЫЕ УГОЩЕНИЯ

СЕКРЕТЫ пышного омлета

+5
МАСТЕР-
КЛАССОВ



NEWBY

of London



*Silk Tea collection**



Мелк ценится во все времена как синоним роскоши и кропотливого труда мастеров, так же, как и качественный чай. Именно такое роскошное содержание британская марка Newby вложила в новую серию листового чая "Silk Collection".

www.newbyteas.com

Немецкий пасхальный кекс

■ 300 г муки ■ 1 пакетик дрожжей сухих
■ 1 яйцо ■ 150–200 мл молока ■ 100 г сахара
■ 150 г масла сливочного ■ цедра 1 апельсина
■ 70 г изюма ■ 50 г миндаля ■ соль ■ сахарная пудра ■ сухари панировочные

1 Дрожжи разведите в теплом молоке. Добавьте 100 г просеянной муки и тщательно перемешайте. Поставьте опару в теплое место на 10–15 минут.

2 В оставшуюся муку добавьте соль, сахар, яйцо, размягченное масло и измельченную цедру апельсина. Соедините с опарой и перемешайте.

3 Поставьте тесто в теплое место на 30–40 минут.

4 Орехи измельчите, смешайте с изюмом и слегка присыпьте мукой. Добавьте в тесто, хорошо перемешайте.

5 Форму для выпечки смажьте маслом и посыпьте сухарями. Выложите тесто, заполняя форму только на две трети объема. Дайте тесту еще раз подойти в форме.

6 Запеките кекс в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 40 минут. Затем слегка остудите и выньте из формы. Посыпьте сахарной пудрой.



Главный редактор
Елена КОЖУШКО

Весна вкусна и красна

Весна всегда меня радует и восхищает. В пробуждении природы от зимней спячки есть какое-то волшебство. И в весеннем воздухе что-то таинственное летает, и порой особенно явственно чувствуется и, разумеется, проявляется в желании любить и быть любимыми. Поэтому, наверное, и самый торжественный, самый прекрасный, самый главный в году праздник – Пасха – приходится именно на весну. Весна своим существованием доказывает чудо воскресения, вечную жизнь. И Пасха как раз связана с чудесным воскресением Иисуса Христа, с победой над смертью, с торжеством жизни. Поэтому отмечаем мы этот праздник особенно широко: печем куличи, делаем из творога пасхи (с. 22), красим яйца, готовим другие вкусные блюда. Кстати, в этом году мы рекомендуем вам взять на вооружение несколько интересных рецептов блюд из печенки (с. 12): во-первых, они полезны, во-вторых, практичны и экономны, в-третьих, хороши и для торжества, и для обычного семейного ужина. Также не забывайте, что весной особенно сильно ощущается недостаток витаминов и микроэлементов, поскольку овощи и фрукты уже потеряли свои полезные качества. Поэтому включайте в свой рацион свежую зелень (например, добавьте пару веточек петрушки или укропа к вашему любимому бутерброду – рецепты на с. 30), пейте больше витаминизированных напитков (с. 36), а на завтрак готовьте себе омлет с замороженными овощами (с. 42). Радуйтесь жизни, питайтесь правильно и будьте здоровы!

БЛЮДО
С ОБЛОЖКИ



СОДЕРЖАНИЕ

№ 4 апрель 2012

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

ТЕНДЕНЦИИ

Весеннее настроение 4
Обзор новинок посуды и техники
весенних зеленых цветов

ГОТОВИМ СО ЗВЕЗДОЙ

**Галина Бокашевская: «Для
друзей накрою стол за пять
минут»** 6
Актриса обожает сюрпризы, в том
числе и кулинарные

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Печень: и это все о ней 12
Чтобы печень получилась вкусной
и ароматной, ее нужно правильно
выбрать и приготовить. Этим
и займемся

МАСТЕР-КЛАСС

**Оригинальное
решение** 22
Раскрываем секреты: кекс в яйце. Это
не фокус, а дело техники!

**6 Капустный
пирог от
популярной
актрисы**



46 Азербайджанское
меню

БЛЮДА С ИСТОРИЕЙ

Вот омлет на обед 42
Кто придумал и как приготовить?

КРУПНЫЙ ПЛАН

**Правильный выбор:
антипригарные покрытия** 44
Как купить качественную и надежную
сковороду и при этом не разориться?

КУХНИ МИРА

Бакинский привет 46
Ароматные и вкусные блюда
азербайджанской кухни
Шах-плов 47
Азербайджанская пахлава 48
Кюкю из зелени 49
Чобан-говурма 49
Тава-кебаб (биточки в омлете) 50
Овришта (курица с кизилом) 50
Пити (мясо с нут в горшочке) 51

НОВОГОДНЯЯ АКЦИЯ

Поздравляем победителей 56
Подведение итогов новогоднего
конкурса «Выбери подарок»
Рулет из скумбрии 56
Шоколадный десерт «Лава» 56
Карп, фаршированный гречкой
и грибами 56

4

Весенние
новинки
посуды
и техники



Семга гриль с сальсой из груш 57
и киви 57
Печеночное пирожное 57
Мандарины в белом шоколаде 57
Закуска из маслин 58
Мандариновая Charlotte Russe 58

NOTA BENE 69

Из кулинарного словарика вы узнаете,
что такое кростини, сухое вызревание
мяса и спаржа

НОВОСТИ 70

РЕЦЕПТЫ

РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

Треска с помидорами..... 11

РЕЦЕПТЫ С ПЕЧЕНЬЮ

Паштет с желе..... 15
 Рулетики из печени с сыром..... 15
 Печень «Телячьи нежности»..... 16
 Кростини с кремом из куриной печени..... 17
 Закуска из печени..... 17
 Оладьи из говяжьей печени..... 18
 Печень с брусникой..... 20

К ПАСХЕ

Пасхальный кулич на желтках..... 25
 Кулич царский..... 25
 Пасха запеченная..... 26
 Пасхальный шоколадный кулич..... 26
 Кулич домашний..... 27
 Пасха с фруктовым желе..... 28
 Пасха обыкновенная..... 29

БУТЕРБРОДЫ

Рулэт из лаваша с начинкой из картофеля и селедки..... 31
 Бутерброд с ветчиной..... 31
 Горячий бутерброд с копченым цыпленком..... 31
 Гамбургеры..... 32
 Итальянские бутерброды..... 33
 Большой бутерброд по-венгерски..... 33
 Терияки-бургеры..... 34

НАПИТКИ

Зеленый пряный чай..... 37
 Напиток из йогурта и банана..... 37
 Напиток лимонный..... 37
 Напиток бодрости..... 38
 Напиток грейпфрутовый..... 38
 Гранатовый напиток с зирой..... 39
 Фруктовый чай..... 40
 Напиток вишневый освежающий..... 41
 Напиток «Пикник»..... 41

14 Паштет и другие вкусные блюда из печени

30 Разнообразные бутерброды для сытного перекуса



24

Куличи и пасхи к праздничному столу

ГОТОВИМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Кабачок фаршированный..... 52
 Рыбный пирог..... 53
 Куриный рулет..... 54
 Суп-пюре..... 54
 Тост утренний..... 55

РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Ирландский лимонный крем «Курд»..... 60
 Лимонный манник..... 60
 Лимонный пудинг..... 60
 Запеченная дорада..... 61
 Лимонно-маковый кекс с брусникой и взбитыми сливками..... 61

РЕЦЕПТЫ ЗВЕЗД

Манты с бараниной..... 62
 Мясной шалаш с картофелем..... 62
 Мясо с персиками..... 62
 Сырники..... 64
 Суп с лисичками и укропом..... 64
 Муксун, запеченный в духовке..... 64

ОТРЫВНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Салат из говяжьей печени с грибами..... 68
 Суп из куриной печени..... 68
 Суп-пюре из печени..... 68
 Паштет из печени с сыром..... 68



...
ТЕНДЕНЦИИ
...

Это набор для изготовления украшений из фруктов «Спритта». В него входят нож для удаления сердцевины, ложка для мякоти (ею можно формировать шарики из фруктов, масла и мороженого) и нож для снятия цедры. / ИКЕА / 199 руб.

Пожалуй, из этой тарелки страшно есть — уж слишком она красива. Ее место на стенке! Для создания позитива! / Zara Home / 299 руб.

Оригинальные салатные ложки и емкость для приготовления соуса оживят любой стол! Они выглядят точно как цветочный горшок с зеленым растением. / enjoy-me.ru / 1200 руб.

ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ

«Журчат ручьи, кричат грачи, и тает снег, и сердце тает» — в этой песне отражается суть нашей подборки новинок посуды и техники: даешь весеннее настроение! И весенние мотивы!

Салфетка под приборы «Панно» украсит стол и защитит его от капедей, а также смягчит звук от посуды, которую на нее ставят. / ИКЕА / 69 руб.

Хлебница в форме батона состоит из двух частей: основы с вентиляционными отверстиями и крышки. / enjoy-me.ru / 2200 руб.

Зеленый чай в зеленом стакане — и вы позеленели... Конечно нет, похорошели! Ведь зеленый — это цвет жизни! / Zara Home / 549 руб.



Коробочка для хранения и перевозки бутербродов, печенья, конфет или мелких изделий бытового назначения «Живая вода» украшена репродукцией известной картины Никаса Сафронова. / Tupperware / цена по запросу

Холодильник GA-B489BVTP от LG отличается стильным дизайном и превосходной эргономикой. Оснащенный надежным линейным компрессором, он работает тише обычного, требует минимальных затрат электроэнергии, быстрее и эффективнее охлаждает продукты и поддерживает температуру внутри холодильника на постоянном уровне. / LG / 47990 руб.



В этом зеленом графине любой напиток будет выглядеть по-весеннему свежим. Как будто вы собрали капли росы в этот прекрасный сосуд, а когда выпьете из него, то помолодеете лет на 10! / Zara Home / 1699 руб.



Кроме красивого дизайна у тарелки Green Ode есть масса других преимуществ: ударопрочность и возможность использовать ее в микроволновке для разогрева пищи. / Luminarc / ок. 200 руб.



Посуда Pensofal серии Terre di Siena изготовлена из штампованного алюминия с антипригарным керамическим покрытием. Удобные бакелитовые ручки выдерживают температуру до 200 °С. Вок-пароварка пригодна для всех видов плит. / Pensofal / 3350 руб.



Кружка «Идель»: если ваш любимый забыл, когда последний раз дарил вам цветы, пусть тогда подарит кружку в цветах! Мы ему сейчас тактично на это намекаем. / ИКЕА / 79 руб.



Не каждый блендер отличается таким сочным цветом спелого лайма и массой уникальных технических характеристик, которыми славится швейцарская марка Bamix. / Bamix / 6290 руб.



ГОТОВИМ
СО ЗВЕЗДОЙ

ТЕКСТ: Ольга ЖУРАВЛЕВА,
ФОТО: Владимир БЕРТОВ

ГАЛИНА БОКАШЕВСКАЯ: «Для друзей накрою стол за пять минут»

Первая большая роль в кино принесла Галине Бокашевской известность и признание. За Надю в «Тоталитарном романе» актриса получила самые разные кинематографические премии и призы.

Галине подвластно любое амплуа. «Кавалеры морской звезды», «Все к лучшему», «Танго втроем» — это только начало списка фильмов с участием Бокашевской, который приближается к сорока. В свою питерскую квартиру актриса приезжает, чтобы набраться сил перед очередной киноэкспедицией. В эти дни она также любит экспериментировать на кухне.

Галина, от кого вам досталась красивая польская фамилия?

От бабушки. По отцу я Осипова. Вышла замуж — стала Коваленко. Но когда развелась, подумала: «Бог знает, кто еще придет в мою жизнь. Опять придется менять фамилию, но актриса не должна этого делать». Тогда и решила взять фамилию бабушки. Она для меня всегда была духовно ближе родителей, и я на нее очень похожа внешне. Для меня бабушкина жизнь — легенда. Она была замужем за челюскинцем и знала Ленина. Я всегда стремилась быть такой, как она. Моя бабушка происходит из старинного дворянского рода. Бокашевская — фамилия редкая даже в Польше.

Какую кухню вы предпочитаете?

Я очень люблю знакомиться с кухнями стран, где бываю. Когда снималась в Аргентине, поняла, насколько вкусны блюда из мяса. Причем готовить их несложно. Особый аромат прида-

ют травы, а сочность мясо сохраняет, когда его жарят на открытом огне. К сожалению, дома такое блюдо приготовить невозможно. Но на даче я всегда стараюсь жарить мясо на мангале.

Как часто удается накрывать стол для друзей и близких?

Мой дом почти никогда не пустует. Угостить друзей готова всегда, даже если в доме есть только мука, кефир и масло. Тут же блинчики сварганю, а к ним подам какое-нибудь варенье.

Правда, в последнее время мне хочется побыть одной.

Распаковываю чемодан и думаю: «Мне бы уехать на дачу денька на три, печку потопить и о жизни подумать, саму себя собрать, вернуть растрченную энергию».

Чем обычно потчуете гостей?

О! Вы себе даже представить не можете! Бывали моменты, когда я звонила и говорила: «Ребята, встречаемся у меня, иметь при себе простыню или, к примеру, огонь». Если это огонь, то мы выключаем свет, зажигаем свечи, и создается потрясающая атмосфера. С простынями у меня проходил вечер по-гречески: из ванной шел пар, что предполагало «терра-обряд». Лежа на ковре, все ели кукурузные лепешки. Бог знает, как их в Греции делают, но я покупала кукурузную муку, добавляла яйцо, сахар, немного выпекала, затем поливала

медом и подавала как истинно греческое блюдо. Народ был счастлив.

А вино разбавляли водой, как греки?

Мы не привыкли разбавлять вина. Но я ставила графин воды со словами: «Разводите сами, кто как хочет». Правда, этой греческой традиции следовали не все.

Вы сладкоежка?

При мне лучше не произносить слово «безе». И главное, не предлагать торты «Полет» или «Киевский». Это просто удар под дых. Могу сорваться и съесть почти целый торт одна.

Как удерживаете себя от сладкого?

Когда мне очень хочется попробовать пирожное, просто слюнки текут, то я отворачиваюсь. Ведь это минутное удовольствие принесет неделю диеты. Но раз





КАПУСТНЫЙ ПИРОГ С ГРИБАМИ

■ 500 г теста слоеного бездрожжевого ■ 500 г капусты белокачанной ■ 200 г грибов ■ 1 головка лука репчатого ■ 2 ст. ложки масла сливочного ■ 1 ст. ложка масла растительного ■ соль

1 Капусту нашинкуйте. Лук порубите. Грибы очистите и нарежьте ломтиками.

2 На сковороде разогрейте растительное масло. Положите лук и грибы и тушите 5 минут. Добавьте капусту, влейте 0,25 стакана воды и тушите все вместе под крышкой 15 минут. Затем снимите капусту с огня и по

необходимости слейте лишнюю жидкость. Положите сливочное масло и соль. Перемешайте. Дайте начинке остыть.

3 Тесто разморозьте и разделите на 2 части, слегка раскатайте. Одну часть положите на противень, застеленный бумагой для выпечки. Сверху равномерно выложите начинку, не доходя 2 см до краев. Накройте оставшимся тестом, края защипните. Сверху сделайте несколько отверстий для выхода пара. Выпекайте пирог при 220 °С в течение 20 минут.

в два месяца можно и побаловать себя сладостями.

А торты умеете печь?

В школьные годы лучше всех в классе пекла заварные пирожные и торт «Наполеон». Помню, на свое 18-летие испекла для «Наполеона» 18 коржей. Готовый торт поставила на балкон. А один парень, в ту пору влюбленный в меня, решил сделать сюрприз и залезть ко мне на балкон с букетом цветов. И вот

я уже собиралась удивить гостей своим фирменным тортом, как услышала, что в окно стучат. Обернулась и, увидев улыбающегося парня, пришла в ужас. Не потому, что не ожидала его там увидеть. Просто сообразила, что он стоит на моем торте, прикрытом бумагой. И вот, представляете, он, счастливый, машет мне цветами, а я стою побледневшая, в мыслях только одно: «Как спасти торт?» В общем, в моем «Наполеоне» образовался след

от ботинка. Я схватила торт, побежала на кухню (благо пострадало лишь несколько коржей) и попыталась все это выровнять. Заливала торт кремом, что-то на нем рисовала. Но в итоге подала гостям свой хоть и пострадавший, но шедевр.

Что вы обычно ставите на стол?

Люблю запекать индейку с черносливом. Готовлю фирменный пирог с капустой. Обязательно организую чайную церемонию. Чай завариваю в двух чайничках: зеленый и с бергамотом, чтобы у гостей был выбор. Когда бываю на фестивале «Кинотавр», то покупаю листья брусники, собранные на Красной поляне. Стоит добавить в чай один листик, и напиток приобретает необыкновенный аромат и вкус. Очень люблю удивлять гостей. Например, в фирменный сметанный торт вкладываю записочку с пожеланием, которое потом обязательно сбывается. Еще очень важна сервировка: красивая посуда и белоснежная скатерть.

У вас есть рецепты сохранения молодости и красоты?

Когда я открыта добру, то выгляжу молодо. Но стоит обидеться и прожить какое-то время в агрессии, начинается разрушение изнутри. Был у меня сложный период бесконечных стрессов. И однажды, увидев себя в зеркале, я испугалась. Накупила дорогих кремов, сходила к косметологу, но внутри оставалось нехорошее брожение. И вдруг я поняла, что враг мой – это я сама. Тогда я позвонила всем знакомым, с кем у меня были не очень хорошие отношения, попросила прощения и тем самым очистилась. ■

ПОЧЕМУ?

В апреле хочется спать, мучают вялость и слабость. Это авитаминоз. Вас спасут продукты, богатые витаминами. Предлагаем приготовить треску в микроволновой печи LG Lightwave, которая делает полезные и вкусные блюда за считанные минуты.

ТРЕСКА
С ПОМИДОРАМИ

1 По двум жаропрочным пакетам для жарки в духовке равномерно распределите треску, петрушку и помидоры, разрезанные пополам. Сбрызните соком лимона и оливковым маслом.

2 Герметично завяжите пакеты, предварительно посолив и поперчив их содержимое. Положите на 15 минут в печьку (режим конвекции).

Рецепт разработан известным шеф-поваром Алексеем Зиминим специально для приготовления в печах LG с технологией Lightwave, оснащенных первым в мире нагревателем из волокон древесины-угля.



■ 400 г филе трески



■ 2 ст. ложки масла
оливкового



■ сок 0,5 лимона



■ 8 помидоров черри



■ 2 ст. ложки петруш-
ки рубленной



■ соль, перец чер-
ный молотый



Lightwave



Конвекционная печь MJ3281BC (32 л)
от LG с технологией Lightwave

МИКРОВОЛНОВЫЕ ПЕЧИ LG С ТЕХНОЛОГИЕЙ LIGHTWAVE — это микроволновка, духовка, гриль и пароварка в одном. Они оснащены первым в мире нагревателем из угольного волокна, по своим свойствам схожим с настоящим древесным углем. Этот нагреватель в два раза мощнее обычных кварцевых грилей, сохраняет все полезные свойства продуктов, аромат и сочность. Кроме того, в печах Lightwave есть системы активной конвекции и стабильная, без скачков, температура гриля, которые подбирают и поддерживают оптимальную температуру в ходе всего процесса готовки. Потребление энергии печами данной серии меньше на 30% по сравнению с обычными за счет сокращения времени приготовления.

Больше рецептов в «Кулинарной академии» LG на сайте lgcook.ru



ПЕЧЕНЬ: И ЭТО ВСЕ О НЕЙ

Елена ИСТОМИНА

Существуют сотни рецептов с печенью: пирожки с печенкой, бутерброды с печеночным паштетом, суп-пюре с печенью или обжаренная печень с гарниром... Сегодня мы узнаем, как приготовить вкусную печенку, чтобы она стала украшением и будничного, и праздничного стола.

Печень животных и птиц – чемпион среди мясных продуктов по содержанию минералов, витаминов и других полезных веществ. Печень богата витаминами С, А и группы В. В ней много тиамина, селена,

фосфора, железа, цинка и марганца. Она также содержит достаточное количество омега-3 и омега-6 жирных кислот. Все это богатство витаминов, минералов и полиненасыщенных жирных кислот делает печень

незаменимым продуктом в нашем повседневном рационе.

Полезно и вредно

Печень почти незаменимый продукт питания для диабетиков и больных атеросклерозом. Благодаря витамину А она просто необходима страдающим мочекаменной болезнью. Положительное воздействие печень оказывает и при беременности, так как в этом продукте содержится кальций – важный

элемент для формирующегося организма. Правильное употребление печени является отличной профилактикой инфаркта миокарда и оптимизирует процесс свертывания крови.

Но не стоит забывать и о вреде печени. Из-за присутствия кератина, богатого серой, продукт не рекомендован детям и пожилым людям. Избыток серы может вызвать перевозбуждение нервной системы.

Вкусное разнообразие

Главные достоинства печени – быстрота приготовления и относительная экономичность. Ее варят, тушат, жарят, запекают, готовят из нее салаты, паштеты, бефстроганов, закуски, террины (нечто среднее между паштетом и холодцом), оладьи и даже многослойные торты. Печень прекрасно сочетается с большинством овощей, рисом, грибами, сухофруктами. Печенка домашних птиц отлично гармонирует с фруктами. Яблоки, малина, ежевика – свежие или слегка припущенные в масле – придают блюду экзотический и праздничный вид и вкус. К печени хорошо подавать овощные гарниры или картофельное пюре.

Секреты приготовления

Главное – не пережарить печеньку. Опытные хозяйки сначала вымачивают печень в молоке или укусном маринаде в течение часа, чтобы мясо лишилось специфического привкуса и запаха. После чего жарят печень на слабом или среднем огне до тех пор, пока на поверхности не проступит красный мясной сок. Затем печеньку переворачивают

и снова готовят до появления сока. Получается нежное блюдо.

В некоторых рецептах советуют нарезать печень присыпать небольшим количеством соды и оставить на час. Затем промыть под проточной водой и обсушить. Далее посолить, поперчить и обвалить для мягкости в муке. Жарить печень нужно на сильно разогретом растительном масле по 3–5 минут с каждой стороны. Перед подачей полить небольшим количеством растопленного сливочного масла и посыпать зеленью.

Правильный выбор

При покупке отдавайте предпочтение свежей, а не замороженной печени. Только в этом случае вы сможете быть уверены в качестве приобретаемого продукта. Всегда внимательно изучайте все **надписи и наклейки** на упаковке. И помните: маркировка должна быть четкой, с указанием наименования предприятия и его подчиненности, вида и названия субпродукта, массы брутто и нетто, даты упаковки и номера нормативно-технической документации.

Самое пристальное внимание обращайте на **цвет и запах** печени. Если печень слишком светлая, скорее всего, ее обработали хлором. Печень больной птицы, наоборот, отличается темным цветом. Цвет печени должен быть ровным, ближе к коричневому, без пятен; поверхность гладкая (не должно быть рыхлой консистенции), блестящая, упругая, без подсохших мест. Если из охлажденной печени сочится кровь, значит, перед вами наименее свежий продукт. Несвежую печень можно отличить по цве-

Разница вкуса



По пищевым свойствам все печенки примерно одинаковы, зато большие различия есть в их вкусе и текстуре. Идеальной считается телячья печенка. Куриная – самая мягкая и нежная. Гусиная и утиная, из которых делают фуа-гра, – самые изысканные. У гусиной аристократичный сливочный вкус, а утиная имеет более выраженный аромат и мощный деревенский вкус. Свиная печень отличается деликатной горчинкой. Говяжья же печень несколько более грубая и жесткая, кроме того, она **покрыта тонкой пленкой, которую необходимо снимать** перед приготовлением. Для этого надо сделать аккуратный надрез по краю печени, подцепить пленку острым ножом, перехватить пальцами и нерезко потянуть.

ту: он матовый, блеклый, с зеленоватым отливом, а при надавливании на печень будут образовываться ямки.

В лотке с **замороженной печенью** не должно быть льда (он говорит о том, что продукт был сильно накачан водой перед заморозкой – для веса). Качественная замороженная печень на разрезе будет ровная, с небольшим слоем льда. При надавливании пальцем этот лед должен подтаять за 15 секунд.

Запах у хорошей **парной печени** чуть сладковатый, у испорченной – кислый. Хранить парную печень нужно в холодильнике, а использовать желательно в течение суток после покупки. ■

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО



Печень наделена особым запахом и характерной горчинкой. Чтобы облагородить вкус этого продукта, перед готовкой его можно замочить в молоке. Ароматные специи тоже снимают специфический привкус. Печень можно жарить, тушить, запекать и даже фаршировать. Но классическое блюдо из печени – паштет!

ПАШТЕТ С ЖЕЛЕ

■ 1 кг печени куриной ■ 0,6 стакана молока ■ 150 г масла сливочного ■ 2 моркови средние ■ 2 головки лука репчатого ■ петрушка свежая ■ соль ■ перец черный молотый
ДЛЯ ЖЕЛЕ: ■ 1 кг костей мясных ■ 3 лавровых листа ■ 200 г овощей (репчатого лука, сельдерея, петрушки) ■ 20 г желатина ■ 2 л воды ■ 3–4 горошины перца черного ■ соль ■ 0,5 ст. ложки уксуса ■ 3 белка яичных

калорийность
средняя

готовить
1 час
30 минут
+ охлаждение

рассчитано на
6 порций

1 Для паштета лук мелко нарежьте и пассеруйте на разогретом масле в течение 2 минут. Печень нарежьте на мелкие кусочки и вместе с тертой морковью и рубленой петрушкой положите к луку. Посолите и поперчите. Жарьте, помешивая, до готовности печени.

2 Печень с овощами и маслом пропустите через мясорубку, постепенно добавляя горячее молоко.

3 Кости, овощи, лавровый лист, соль и перец залейте водой. Сварите бульон.

4 Желатин замочите в холодной воде, затем распустите в бульоне. Добавьте уксус и взбитые белки. Помешивая, доведите до кипения, затем остудите и процедите.

5 Дно формы залейте тонким слоем желе. Когда оно застынет, выложите в форму паштет. Уберите в холодильник.

РУЛЕТКИ ИЗ ПЕЧЕНИ С СЫРОМ

■ 600 г печени говяжьей ■ 50 г сыра ■ 8 ломтиков сала копченого ■ 1 ст. ложка масла топленого ■ 1 головка лука репчатого ■ 0,5 стакана бульона говяжьего ■ соль ■ перец черный молотый ■ мускатный орех тертый

калорийность
низкая

готовить
1 час

рассчитано на
4 порции

1 Печень отбейте, снимите пленку, вырежьте протоки. Разрежьте мякоть на 8 широких ломтиков и вновь хорошо отбейте. Посыпьте солью, перцем и мускатным орехом. На каждый

ломтик положите по кусочку сала, сверните рулетики, заколите зубочистками.

2 Жарьте рулетики на разогретом масле до появления корочки, затем переложите на блюдо. На той же сковороде спассеруйте лук, нарезанный полукольцами. Верните рулетики, влейте бульон и тушите 15–20 минут.

3 Сыр нарежьте широкими тонкими ломтиками и положите на рулетики. Прогревайте под крышкой до расплавления сыра. Перед подачей полейте рулетики соком, образовавшимся при тушении. Гарнируйте овощами или крупой.



ПЕЧЕНЬ «ТЕЛЯЧЬИ НЕЖНОСТИ»

■ 250 г печени телячьей ■ 100 г сала
■ 1 головка лука репчатого
■ 1 ч. ложка приправы «Прованские травы» ■ 1 пучок шнитт-лука
■ 0,5 ч. ложки ореха мускатного молотого ■ 0,5 ч. ложки перца черного молотого ■ 5 ст. ложек масла оливкового ■ соль

1 Масло перемешайте с мускатным орехом, перцем, солью и прованскими травами.

2 Печень промойте, обсушите и положите в подготовленное масло на 20 минут.

3 Лук нарежьте полукольцами и спассеруйте на масле.

4 Подготовьте 2 квадратных листа фольги со стороной 25 см. На каждый положите сало, нарезанное ломтиками. Затем выложите кусочки печени. Посыпьте руб-

ленным шнитт-луком и накройте жареным луком.

5 Заверните листы фольги в конвертики, плотно зажав края и шов посередине. Запекайте в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 30 минут.

6 Подавайте печень в фольге, разрезав конвертики посередине, или выложив на тарелку.



КРОСТИНИ С КРЕМОМ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

■ 4 листика шалфея ■ 2 ст. ложки зелени петрушки рубленой ■ 0,5 ст. ложки томатной пасты ■ 2 ст. ложки масла сливочного ■ 2 ст. ложки каперсов рубленых ■ 2 филе анчоуса ■ 1 головка лука репчатого ■ 0,75 стакана вина белого сухого ■ 14 ломтиков хлеба пшеничного ■ 200 г печени куриной ■ 1 ст. ложка сыра пармезана тертого ■ перец черный молотый ■ соль



калорийность
средняя



готовить
35 минут



рассчитано на
4 порции

1 Лук, нарезанный кубиками, пассеруйте на разогретом сливочном масле до мягкости. Затем добавьте мелко нарезанное филе анчоуса. Слегка прогрейте.

2 Положите печень и шалфей. Жарьте все вместе до готовности печени. Затем выньте печень со сковороды и протрите через сито или пропустите через мясорубку.

3 На сковороду к луку добавьте томатную пасту, слегка прогрейте, влейте вино. Положите петрушку и каперсы и тушите 2 минуты. Затем охладите и перемешайте с печеночной массой.

4 Добавьте к массе сыр, соль и перец. Хорошенько перемешайте. Приготовленным паштетом смажьте хлебные ломтики, переложите их на противень, смазанный маслом, и запекайте при 200 °C в течение 5 минут.



 См. с. 69

ЗАКУСКА ИЗ ПЕЧЕНИ

■ 250 г печени куриной ■ 2 ст. ложки масла топленого ■ 1 морковь ■ 3 соцветия цветной капусты ■ 0,5 головки лука репчатого ■ 40 г сыра ■ соль ■ орех мускатный молотый ■ сметана



калорийность
средняя



готовить
30 минут



рассчитано на
2 порции

1 Печень нарежьте кубиками. Лук порубите, 0,5 моркови натрите на терке.

2 На сковороде разогрейте масло. Положите лук и тертую морковь, слегка спассеруйте. Добавьте печень и жарьте до ее готовности. Посолите и посыпьте мускатным орехом. Затем охладите и взбейте в блендере.

3 Оставшуюся морковь нарежьте дольками. Печеночную массу уложите в формочку вместе с соцветиями капусты и дольками моркови. Полейте сметаной и посыпьте тертым сыром.

4 Запекайте до образования золотистой корочки. Подавайте, разрезав на порции.



ОЛАДЫ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ

- 600 г печени говяжьей
- 100 г хлеба белого черствого
- 60 г масла топленого
- 60 г масла сливочного
- зелень для оформления
- соль

1 Печень очистите от пленки и протоков, нарежьте и пропустите через мясорубку.

2 Хлеб протрите через сито и смешайте с печеночной массой. Оставьте до набухания хлеба.

3 В готовую массу добавьте топленое масло и соль. Хорошо перемешайте.

4 Небольшими порциями выкладывайте печеночную массу


калорийность
средняя


готовить
25 минут


рассчитано на
6 порций

на сковороду с разогретым маслом и жарьте оладьи.

5 Гарнируйте оладьи картофельным пюре или макаронами. Оформите веточками зелени.

Королевское лакомство

Если Вы хотите приготовить для своих домашних королевское угощение, то тирольский пирог как раз то, что нужно! Этот и другие замечательные рецепты предлагает популярный кулинарный ресурс www.vsemvkusno.ru, созданный при поддержке бренда Cif.

Тирольские пироги – традиционное австрийское угощение. Согласно легенде своей популярностью они обязаны австрийскому императору Францу Иосифу.

Однажды, возвращаясь сохоты, император заблудился в лесах. Уже к вечеру, голодный и уставший, он набрел на хижину крестьян и приказал накрыть на стол. Еды в доме практически не было, хозяйка предложила только один-единственный пирог, приготовленный по старинному рецепту.

Угощение так понравилось Францу Иосифу, что он щедро наградил крестьян и приказал им и впредь печь эти вкуснейшие пироги для императорского стола.

Правда это или нет, никто сказать не берется, но то, что вкус у тирольских пирогов воистину королевский, бесспорно.

Ингредиенты:

- 100 г сливочного масла
- 4 яйца
- 0,5 стакана сахара
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1,5 стакана муки
- 500 г ягод или фруктов (абрикосы, малина, вишня без косточек)
- 2 ч. л. ванильного сахара

Приготовление:

1. Сливочное масло размягчите, добавьте яйца, сахар и перемешайте до однородной консистенции. Муку просейте, смешайте с разрыхлителем и солью. Добавьте эту смесь в яичный крем и замесите однородное тесто.
2. Выложите форму пекарской бумагой, переложите туда половину теста и, хорошо его утрамбовав, сделайте бортики (остальную часть теста уберите в холодильник на 20-30 минут до затвердения).



Поставьте форму в духовку на 5 минут при температуре +160°C, после этого увеличьте температуру до +190°C и выпекайте еще 5-7 минут. Пока тесто выпекается, смешайте фрукты с ванильным сахаром. 3. Затем выньте из духовки форму с тестом и плотно уложите на корж ягодную начинку. 4. Оставшееся тесто достаньте из холодильника, натрите на терке сверху на пирог и выпекайте еще 20-30 минут. Приятного аппетита!

Когда королевский пирог готов, остается лишь несколько штрихов, чтобы превратить квартиру в сияющее королевство. В этом поможет чистящий крем Cif. Он легко и эффективно справится даже с самыми сложными загрязнениями, такими как пригоревший жир, известковый налет и мыльные разводы, сделав поверхности во всем доме не просто чистыми, а безупречно чистыми и сияющими!

С кремом Cif Вы приведете дом в порядок за считанные минуты и сможете в приятной обстановке насладиться изысканным вкусом королевского блюда!

Теперь в новой более удобной упаковке

Cif. 100% удаляет грязь!




Всегда сияющий результат!



ПЕЧЕНЬ С БРУСНИКОЙ

■ 300 г печени говяжьей ■ соль ■ перец черный молотый ■ орегано сушеная ■ тимьян сушеный ■ розмарин сушеный ■ 2 ст. ложки крахмала ■ 0,5 стакана брусники ■ 2 ст. ложки сахара ■ семена кунжута ■ зелень петрушки ■ масло растительное

 калорийность
низкая

 готовить
45 минут

 рассчитано на
2 порции

1 Печень промойте. Снимите пленки. Обсушите мясо на бумажном полотенце и нарежьте некрупными кубиками или брусочками.

2 Обмакните кусочки печени в крахмал. Жарьте печень на разогретом масле на сильном огне со всех сторон до появления небольшой корочки.

3 Посолите и поперчите печень. Добавьте бруснику и сахар, тушите вместе около 7 минут. Посыпьте травами и снимите с огня.

4 Перед подачей посыпьте печень с брусникой мелко рубленой зеленью и кунжутом.

Чем полезно?

Брусника богата фруктозой, глюкозой, сахарозой, а также кислотами органического происхождения (лимонной, яблочной, салициловой, щавелевой). Отвар из ягод (морс) прекрасно утоляет жажду, он очень полезен больным с высокой температурой; кроме того, он оказывает легкое слабительное действие.



www.pikanta.ru

*Выращено для себя,
приготовлено для Вас!*



На собственных полях компания Пиканта выращивает большинство овощей, используемых для приготовления овощных блюд. Доказано, что астраханские помидоры слаще других из-за повышенного содержания сахара, что обусловлено особенностью почвы. Это дает нам преимущество во вкусе консервированных блюд, где используются томаты или томатный сок. Мы не покупаем сушеные лук, чеснок, морковь, зелень. Мы выращиваем их сами и используем свежими на собственном предприятии в Астрахани. Все блюда натуральные и не содержат ГМО, искусственные красители и консерванты. Продукция подходит для вегетарианского и постного питания. Качественные овощи, оригинальные рецепты и опыт наших поваров мы предлагаем на ваш суд. Приятного аппетита.

Полезный совет от «Пиканты». Перед тем как купить консервированную продукцию в стеклянной банке с крышкой «twist-off», нажмите пальцами на середину крышки. Если вы услышите хлопок, это значит что нарушена герметичность упаковки и продукт уже вступил в контакт с воздухом и скорее всего испорчен. Выберите другую банку.



МАСТЕР-КЛАСС

...

ОРИГИНАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

Предлагаем вам на Пасху удивить своих домашних рецептом из серии «два в одном» – тут и пасхальные яйца, и сладкий кулич сразу. Согласитесь, оригинально?



ПАСХАЛЬНЫЕ МАФФИНЫ С ШОКОЛАДОМ

■ 100 г масла сливочного ■ 100 г сахара ■ 3 яйца ■ 200 г муки ■ 100 г шоколада ■ 2 ч. ложки разрыхлителя ■ пустые скорлупки от яиц (вымытые и обсушенные)



Шаг 1. Масло комнатной температуры разотрите с сахаром.



Шаг 2. По одному добавляйте яйца, каждый раз тщательно перемешивая.



Шаг 3. Шоколад мелко порубите, всыпьте в масляно-яичную массу и тщательно перемешайте.



Шаг 4. Муку с разрыхлителем просейте в готовую массу и замесите не очень густое тесто.



Шаг 5. Разложите тесто по яичным скорлупкам, заполняя их только на две трети объема.



Шаг 6. Поставьте кексы в форму с солью и выпекайте около 25 минут в духовке, разогретой до 180 °С.

ПРАКТИКУМ

■ Сливочное масло для теста предварительно достаньте из холодильника и оставьте при комнатной температуре на 20 минут. Можно сэкономить время и подогреть масло в микроволновке, поставив его туда буквально на 20 секунд при полной мощности.

■ Пасхальные маффины можно печь с любыми добавками: темным и молочным шоколадом, изюмом, цукатами, орехами.

■ Кстати, если вам сложно судить о правильной густоте теста для маффинов, то сначала сделайте его консистенции сметаны, а уже потом вводите добавки.

■ Наверняка у вас не наберется столько пустых скорлупок, чтобы разложить в них все приготовленное по рецепту тесто. Поэтому испеките несколько маффинов в яйцах для самой Пасхи, а остальное тесто разложите по специальным формам для кексиков – устройте чаепитие на другой день.

■ Чтобы заполненные тестом яйца не перевернулись, возьмите небольшую форму для выпекания, насыпьте в нее соль слоем в пару сантиметров и поставьте туда яичные маффины.

■ При желании яички под кексами можно расписать красками, наклеить на них пасхальные наклейки, бусины, перышки, сухие цветы или пуговицы, перевязать ленточками или лоскутками – простор для фантазии безграничен.

ВЕЛИКИЙ ДЕНЬ



В 2012 году Пасху, главный христианский праздник, отмечают 15 апреля. После строгого поста наступает пиршество для живота, на которое помимо обрядовых блюд (куличей, пасх, крашеных яиц) многие хозяйки готовят пироги, делают заливное и студни, запекают мясо или птицу...



калорийность
высокая



готовить
**2 часа
30 минут**
+ настаивание



расчитано на
10 порций

ПАСХАЛЬНЫЙ КУЛИЧ НА ЖЕЛТКАХ

ДЛЯ ОПАРЫ: ■ 200 мл молока ■ 1 ст. ложка сахара ■ 30 г дрожжей свежих ■ 1 стакан муки неполный

ДЛЯ ТЕСТА: ■ 70 г масла сливочного + масло для смазывания форм ■ 5 желтков яичных + 1 желток для смазывания куличей ■ 0,5 стакана сахара ■ щепотка соли ■ 2,5–3 стакана муки ■ сухари панировочные

1 Для опары размешайте теплое молоко с сахаром, добавьте дрожжи и просеянную муку. Перемешайте и поставьте в теплое место на 20 минут.

2 Желтки разотрите с сахаром, введите соль и размягченное масло. Добавьте массу к опаре и тщательно перемешайте.

3 Всыпьте большую часть просеянной муки и замесите мягкое эластичное тесто. Чем дольше вы будете месить тесто, тем вкуснее получатся куличи. Накройте тесто салфеткой и оставьте в теплом месте подходить.


4 Как только тесто увеличится в объеме в несколько раз, снова замесите его. По необходимости добавьте еще муки. Вновь накройте тесто чистой салфеткой и поставьте в теплое место на пару часов.

5 Формы для куличей смажьте маслом и присыпьте панировочными сухарями. Тесто разделите на части и уложите в формы, наполняя их на одну треть объема. Дайте тесту подняться в теплом месте, затем смажьте верх куличей взбитым яичным желтком. Выпекайте 40 минут при 180 °С.

КУЛИЧ ЦАРСКИЙ

■ 13 г дрожжей сухих ■ 600 мл сливок
■ 1,2 кг муки ■ 200 г масла сливочного
■ 200 г сахара ■ 15 яиц ■ 10 зерен кардамона ■ 1 мускатный орех ■ 50 г миндаля ■ 100 г цукатов ■ 100 г изюма ■ сухари панировочные ■ соль ■ сахарная пудра


калорийность
средняя


готовить
1 час
+ настаивание


рассчитано на
10 порций

1 Для опары в стакане сливок разведите дрожжи. Добавьте 600 г муки и хорошенько перемешайте. Поставьте опару в теплое место для брожения.

2 Когда опара поднимется, введите в нее желтки, растертые с маслом и сахаром. Добавьте оставшиеся муку

и сливки, толченый кардамон, соль, тертый мускатный орех, рубленый миндаль, промытый и обсушенный изюм и мелко нарезанные цукаты.

3 Хорошенько замесите тесто, введите взбитые белки и поставьте в теплое место на 1,5–2 часа.

4 Поднявшееся тесто вновь замесите, переложите в смазанные маслом и посыпанные сухарями формы. Наполняйте формы только наполовину. Дайте тесту немного подняться.

5 Выпекайте куличи при 210 °С до готовности. Посыпьте куличи сахарной пудрой и оформите цукатами или кондитерской посыпкой.



ПАСХА ЗАПЕЧЕННАЯ

■ 1,5 кг творога ■ 400 г сметаны густой ■ 400 г сахара ■ 300 г масла сливочного ■ 6 желтков яичных ■ 100 г изюма ■ щепотка ванилина



калорийность
средняя



готовить
5 часов
25 минут



рассчитано на
10 порций

1 Творог протрите через сито и отожмите. Масло разотрите с сахаром, добавьте сметану, желтки, творог и вновь разотрите.

2 Введите в массу изюм и ванилин. Хорошенько перемешайте и выложите в форму.

3 Поставьте форму на сковороду и запекайте в духовке, разогретой до 150 °С, в течение 5 часов до красного цвета.

4 Готовую пасху остудите и выложите из формы. Такая пасха хранится дольше обычной.



ПАСХАЛЬНЫЙ ШОКОЛАДНЫЙ КУЛИЧ

■ 0,5 стакана муки ■ 0,5 стакана воды ■ 100 г дрожжей свежих ■ 16 желтков яичных ■ 12 белков яичных ■ 2 стакана сахара ■ 3 стакана миндаля ■ 100 г шоколада ■ 1 стакан вина белого сладкого ■ 0,5 стакана рома ■ 0,25 стакана сухарей ржаных толченых ■ 0,25 стакана цукатов ■ 1 ч. ложка корицы молотой ■ 1 ч. ложка гвоздики молотой ■ сок 1 лимона ■ сахарная пудра



калорийность
средняя



готовить
1 час
40 минут
+ настаивание



рассчитано на
12 порций



1 Дрожжи разведите в воде. Добавьте желтки, добела растертые с сахаром, муку, рубленый миндаль и часть тертого шоколада.

2 Влейте вино, ром и лимонный сок. Всыпьте сухари, мелко нарезанные цукаты и пряности. Замесите. Дайте тесту подняться. Затем вновь замесите. Постепенно введите взбитые белки.

3 Переложите тесто в формы, смазанные маслом, заполняя их только на две трети объема. Выпекайте куличи при 180 °С в течение часа.

4 Готовые куличи полейте растопленным шоколадом и посыпьте сахарной пудрой.

КУЛИЧ ДОМАШНИЙ

■ 3 ч. ложки цедры лимона тертой
■ 1 ст. ложка коньяка ■ 0,5 стакана изюма ■ 200 г масла сливочного
■ 1,5 стакана сахара ■ 10 желтков яичных ■ 1 стакан молока ■ 50 г дрожжей прессованных ■ 1 кг муки ■ 2 ч. ложки ореха мускатного тертого ■ 1 ч. ложка настойки шафрановой ■ 3–4 ч. ложки ванильного сахара ■ щепотка соли

1 В 0,5 стакана кипящего молока заварите 0,5 стакана муки, быстро размешивая массу ложкой до эластичности. Дрожжи разведите в 0,5 стакана теплого молока, соедините с 0,5 стакана муки и оставьте в теплом месте на 10 минут. Затем обе смеси соедините, накройте салфеткой и поставьте в теплое место на час.

2 Сахар, соль и 9 желтков разотрите. Половину массы влейте в дрожжевую смесь. Добавьте стакан муки, замесите и оставьте на час. Затем влейте оставшуюся яичную массу, добавьте 2 стакана муки и замесите, чтобы тесто отставало от рук.

3 Постепенно влейте теплое растопленное масло, замесите. Добавьте пряности, настойку, ванильный сахар, цедру, коньяк и дайте тесту подойти. Затем обомните, добавьте большую часть изюма, предварительно обваляв его в муке. Вновь дайте подойти.

4 Разделите тесто на несколько частей и разложите по формам, смазанным маслом, заполняя их только наполовину. Посыпьте изюмом. Оставьте в теплом месте, чтобы тесто поднялось на две трети высоты форм. Смажьте куличи желтком и выпекайте 45 минут при 180 °С.



калорийность
средняя



готовить
1 час 30 минут
+ настаивание



рассчитано на
10 порций



ПРАКТИКУМ

Шафрановая настойка придает куличу ярко-желтый цвет. Чтобы ее приготовить, залейте щепотку шафрана стаканом водки или воды. Накройте и оставьте на ночь.



калорийность
средняя



готовить
1 час 10 минут
+ охлаждение



рассчитано на
12 порций

ПАСХА С ФРУКТОВЫМ ЖЕЛЕ

- 3 л молока
- 3 стакана сметаны
- 9 яиц
- 1 стакан сахарной пудры
- 250 г масла сливочного
- 0,5 стакана сухофруктов
- 0,5 стакана миндаля рубленого
- 2 пакета желе клубничного готового
- 1 пакет желе апельсинового готового
- 2 мандарина
- 1 пакетик ванильного сахара

1 Молоко вскипятите и снимите с огня, влейте взбитые со сметаной яйца. Верните на плиту

и нагревайте на слабом огне в течение 15 минут. Должен получиться творожок.

2 Снимите творожок с огня, охладите и откиньте на сито для стекания жидкости.

3 Масло взбейте с сахарной пудрой и ванильным сахаром, постепенно добавьте творог, сухофрукты и миндаль.

4 Половину творожной массы выложите в форму и залейте

клубничным желе, приготовленным по рецепту на упаковке. Когда желе загустеет, положите в форму вторую часть массы. Залейте приготовленным апельсиновым желе. Охлаждайте до загустения желе.

5 Для приготовления желе воды необходимо взять в 2 раза меньше, чем указано на упаковке.


6 Готовую пасху выньте из формы и украсьте дольками мандаринов.



ПАСХА ОБЫКНОВЕННАЯ

■ 1,5 кг творога ■ 0,5 стакана сметаны ■ 100 г масла сливочного ■ 0,5 стакана изюма ■ 0,5 стакана сахара ■ 100 г мармелада ■ 0,5 ч. ложки ванильного сахара ■ 1 ч. ложка соли


калорийность
средняя


готовить
45 минут
+ охлаждение


рассчитано на
12 порций

1 Творог протрите через сито. Добавьте сметану, растертое сливочное масло, замоченный и обсушенный изюм, соль и оба вида сахара. Перемешайте.

2 Выложите творожную массу в форму, застеленную марлей. Накройте краями марли.

Положите сверху легкий гнет. Оставьте в холодном месте на 2 часа – за это время стечет лишняя жидкость.

3 Выньте готовую пасху из формы и украсьте разноцветным мармеладом, нарезанным в виде разных фигурок.



Кулинарная социальная сеть Поварёнок.ру
поздравляет всех прекрасных дам
с весенним праздником

8 марта

Хотите, чтобы ОН приготовил
вам праздничный ужин?
Приведите его на Поварёнок.ру!
Здесь ОН найдет множество
проверенных рецептов
разнообразных блюд!

www.povarenok.ru



ЗАКОН БУТЕРБРОДА



«Закон бутерброда» гласит: бутерброд всегда падает маслом вниз. Чтобы этого не случилось, бутерброд должен быть вкусным: тогда вы его моментально съедите на завтрак, обед или ужин и не успеете уронить. Рецепты самых интересных бутербродов читайте далее.

РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША С НАЧИНКОЙ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СЕЛЕДКИ

- 1 сельдь крупная
- 1 пучок укропа
- 4 картофелины
- 2 лаваша тонких
- 0,5 головки лука репчатого
- соль
- перец черный молотый
- 2 ст. ложки масла сливочного
- орех мускатный молотый
- 3 ст. ложки сметаны или майонеза



1 Картофель нарежьте и варите в подсоленной воде до готовности. Затем разомните вилкой или толкушкой до состояния пюре. Добавьте немного перца, мускатного ореха, часть мелко рубленного укропа и масло, перемешайте.

2 Сельдь очистите от кожи и костей. Мякоть очень мелко порубите или измельчите в блендере, добавьте мелко рубленный лук и укроп, перемешайте.

3 Лаваш смажьте половиной сметаны (тонким слоем). Затем равномерно выложите пюре. Накройте оставшимся лавашем. Смажьте сметаной. Равномерно распределите селедочную начинку.

4 Сверните лаваш в плотный рулет, заверните в фольгу и убери- те в холодильник на 20–30 минут. Острым ножом разрежьте рулет из лаваша на кусочки и подавайте на стол.

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ

- 2 ч. ложки горчицы
- 0,5 головки лука репчатого красного
- 6 стеблей спаржи консервированной
- 1 огурец маринованный
- 1 яйцо
- 4 ч. ложки масла сливочного
- 100 г ветчины
- 4 ломтика батона
- зелень



1 Размягченное масло взбейте с горчицей. Смажьте полученной смесью ломтики батона.

2 Ветчину тонко нарежьте, сверните кулечками или рулетиками и уложите на ломтики батона.



3 Оформите бутерброды кружочками вареного яйца, стеблями спаржи, ломтиками огурца, колечками лука и веточками зелени.

См. с. 69

ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С КОПЧЕНЫМ ЦЫПЛЕНКОМ

- 4 пера лука зеленого
- 0,5 авокадо
- 1 филе цыпленка копченого
- 2 ломтика хлеба пшеничного или батона
- 2 ч. ложки сыра твердого тертого
- перец черный молотый
- зелень

1 Авокадо и филе цыпленка нарежьте тонкими ломтиками, лук порубите.

2 На ломтики хлеба уложите филе цыпленка, затем авокадо.

3 Посыпьте луком и сыром. Поперчите.

4 Запекайте бутерброды в течение 1–2 минут при 240 °С.

5 При подаче оформите зеленью.



ГАМБУРГЕРЫ

■ 2 ст. ложки горчицы ■ 2 ст. ложки
соуса чили ■ 200 г сметаны ■ перец
черный молотый ■ соль ■ 2 помидо-
ра ■ 1 головка лука репчатого ■ 2 ли-
ста зеленого салата ■ 2 ст. ложки мас-
ла сливочного ■ 4 булочки для гам-
бургеров ■ 500 г фарша говяжьего



калорийность
средняя



готовить
30 минут



рассчитано на
4 порции

1 Фарш посолите, поперчите и разделите на 4 части. Придайте каждой форму приплюснутой лепешки толщиной 1 см и диаметром немного больше диаметра булочек.

2 Жарьте лепешки на разогретом масле до образования румяной корочки. Затем убавьте нагрев и жарьте лепешки до готовности (при надавливании из них должен выделяться прозрачный сок).

3 Для соуса смешайте горчицу, соус чили и сметану. Салатные листья измельчите. Помидоры нарежьте кружочками, лук – кольцами.

4 Уложите лепешки между половинками булочек вместе с листьями салата, луком, кружочками помидоров и небольшим количеством соуса.

ПРАКТИКУМ

Для чизбургеров жарьте лепешки из фарша только с одной стороны, затем переверните, накройте ломтиками сыра и жарьте до его расплавления.



калорийность
низкая

готовить
20 минут

рассчитано на
4 порции

ИТАЛЬЯНСКИЕ БУТЕРБРОДЫ

■ 4 ломтика хлеба белого ■ 2 ст. ложки масла сливочного ■ 4 ломтика рыбы консервированной в собственном соку ■ 4 гриба маринованных ■ 4 ломтика сыра ■ 0,5 головки лука репчатого ■ зелень петрушки ■ перец красный и душистый молотый

1 Ломтики хлеба смажьте маслом.

2 Рыбу разомните вилкой. Лук и грибы нарежьте.

3 Перемешайте рыбу с грибами и луком. Полученную смесь заправьте красным и душистым перцем.

4 Равномерно нанесите рыбную массу на ломтики хлеба,

сверху разместите по кусочку сыра.

5 Положите бутерброды на противень, смазанный маслом, и запекайте в разогретой духовке до расплавления сыра.

6 Посыпьте мелко нарезанной петрушкой и подавайте.

БОЛЬШОЙ БУТЕРБРОД ПО-ВЕНГЕРСКИ

■ 3 шт. шпрот ■ 50 г колбасы полукопченой ■ 50 г языка копченого ■ 100 г ветчины ■ 1 батон пшеничный (200 г) ■ 50 г сыра голландского ■ 50 г масла сливочного ■ 1 яйцо, сваренное вкрутую



калорийность
средняя

готовить
40 минут

рассчитано на
2 порции

1 Батон разрежьте вдоль, выньте мякиш, оставив стенки толщиной с мизинец. Натрите мякиш на терке.

2 Шпроты, колбасу, язык, ветчину, сыр, яйцо и тертый мякиш пропустите через мясорубку. Затем смешайте с маслом.

3 Половинки батона начините полученной массой, соедините и заверните в плотную бумагу. Поставьте в холодное место.

4 Перед подачей нарежьте батон тонкими ломтиками.

ТЕРИЯКИ-БУРГЕРЫ

- 100 мл молока
- 600 г фарша говяжьего или свиного
- 2 головки лука репчатого средние
- 1 яйцо
- 0,5 ст. ложки масла растительного
- 200 мл соуса терияки
- 8 булочек для гамбургеров
- соль
- перец черный молотый
- листья зеленого салата
- помидоры
- майонез

1 В миске перемешайте фарш, молоко, яйцо, рубленый лук, соль и перец.

2 Из подготовленного фарша сформируйте 8 одинаковых котлет. Жарьте их на сковороде с разогретым растительным маслом до готовности.

3 Приготовленные котлеты залейте соусом терияки и оставьте для пропитки.


калорийность
высокая


готовить
35 минут


рассчитано на
8 порций

4 Булочки разрежьте пополам. На нижние половинки положите салатные листья, немного майонеза и по котлете.

5 Накройте котлеты кружочками помидоров и оставшимися половинками булочек.



ТЕРИЯКИ – ЯПОНСКИЙ СОУС, ЛЮБИМЫЙ ВКУС



Теперь изысканные блюда японской кухни вы можете готовить дома!
Коллекция вкусов соуса **Blue Dragon Терияки** открывает простор кулинарным фантазиям.
Мы создали легкие рецепты блюд из самых разных продуктов с **Терияки**.
Соусы **Blue Dragon Терияки** делают домашнюю кухню богаче и понравятся вашим гостям.
На сайте www.bluedragon.com вы найдете не только рецепты с соусами Терияки,
но и множество идей восточной кухни.



Жареный лосось с Терияки



Куриная лапша с Терияки



Терияки Бургер

ПОРА НАПИТЬСЯ!



Давненько мы не баловали вас рецептами напитков. Пора восполнить этот пробел и предложить на ваше одобрение несколько оригинальных витаминных напитков, которые особенно хорошо готовить и пить весной.

ЗЕЛЕНЫЙ ПРЯНЫЙ ЧАЙ

- 1 л воды
- 4 ч. ложки зеленого чая
- 1 палочка корицы
- 6 коробочек кардамона
- 0,5 звездочки бадьяна по желанию

калорийность  низкая
готовить  12 минут
рассчитано на  4 порции

- 1 В чайник положите зеленый чай. Залейте горячей водой.
- 2 Добавьте в чайник палочку корицы и коробочки кардамона, предварительно раздавив их плоской стороной лезвия ножа.
- 3 При желании положите бадьян.
- 4 Закройте чайник крышкой и оставьте на 10 минут.

Чем полезно?

Зеленый чай, пришедший к нам из Китая, обладает не только превосходным вкусом и ароматом, но и уникальными лечебными свойствами. Богатый химический состав чайного листа оказывает стимулирующее и тонизирующее воздействие практически на все системы организма. Напиток повышает выносливость и иммунитет, помогает бороться с ожирением, болезнями почек, органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, снимает спазмы сосудов головного мозга, улучшает сон и укрепляет нервную систему, избавляет от депрессии.

НАПИТОК ИЗ ЙОГУРТА И БАНАНОВ

- 0,5 л йогурта или кефира
- 1–2 банана
- кубики льда
- листики мяты

калорийность  низкая
готовить  20 минут
рассчитано на  2 порции

- 1 В блендере соедините йогурт или кефир с очищенным бананом.
- 2 Перемешивайте до однородности.
- 3 Разлейте по стаканам со льдом и оформите листиками мяты.



НАПИТОК ЛИМОННЫЙ

- 50 г сахара
- 1,75 стакана воды
- 2–3 лимона

- 1 С лимона снимите цедру, мелко нашинкуйте, залейте горячей водой и варите 2 минуты. Затем снимите с плиты и оставьте на 3–4 часа.

- 2 Полученный настой процедите, добавьте сахар и сок, выжатый из лимонов. Доведите до кипения.

- 3 Подавайте напиток охлажденным.

калорийность  низкая
готовить  10 минут + настаивание
рассчитано на  2 порции



НАПИТОК БОДРОСТИ

- 120 г ананаса
- 120 г манго
- 3 ст. ложки сока лимонного
- 0,5 стакана воды минеральной

1 Манго очистите от косточки и кожицы.

2 Мякоть ананаса и манго измельчите блендером.

3 Добавьте сок лимона и минеральную воду.

4 Разлейте по стаканам и подавайте.



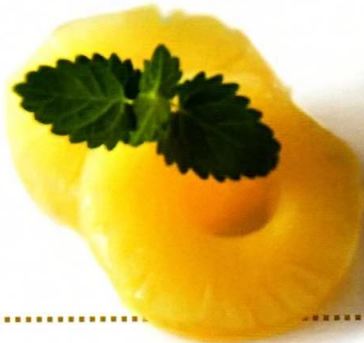
калорийность
низкая



готовить
10 минут



рассчитано на
2 порции



НАПИТОК ГРЕЙПФРУТОВЫЙ

- 1 грейпфрут красный
- 1 стакан йогурта натурального
- 1 ст. ложка ванильного сахара
- 0,5 ч. ложки корицы молотой



калорийность
низкая



готовить
15 минут



рассчитано на
2 порции

1 Грейпфрут очистите от кожуры и белых волокон. Вырежьте дольки из мембран и измельчите блендером.

2 Перемешайте грейпфрут с йогуртом, ванильным сахаром и корицей.

3 Разлейте по стаканам и подавайте.





ГРАНАТОВЫЙ НАПИТОК С ЗИРОЙ

- 2 граната
- 2 щепотки зиры
- 2 щепотки соли
- мед



калорийность
низкая



готовить
15 минут



рассчитано на
2 порции

1 Гранаты охладите и очистите. Переложите зерна в блендер и перемалывайте в течение 10 секунд. Гранат должен дать сок, но не превратиться в пюре.

2 Гранатовую массу протрите через сито.

3 В полученный сок добавьте мед, соль и перемолотую в ступке зиру.

4 Готовый напиток охладите и разлейте по небольшим бокалам.

Чем полезно?

Гранатовый сок очень полезен. Он является одним из лидеров среди напитков по содержанию антиоксидантов. По этому параметру гранатовый сок превосходит даже вино и клюквенный сок.



ФРУКТОВЫЙ ЧАЙ

- 0,5 стакана меда
- 6 бутонов гвоздики
- 1 кусочек корицы
- щепотка соли
- 1,5 стакана воды
- 2,5 стакана сока фруктового
- сок 2 лимонов
- 2 стакана чая крепкого
- 1 апельсин


1 Мед залейте водой, добавьте корицу, соль и гвоздику.

2 Варите подготовленную медовую смесь в течение 5 минут, затем процедите.

3 В полученную жидкость влейте фруктовый сок и чай. Доведите смесь до кипения.

4 Добавьте в напиток лимонный сок и нарезанный ломтиками апельсин. Подавайте на стол в толстостенных бокалах.


калорийность
низкая


готовить
35 минут


рассчитано на
4 порции

НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ ОСВЕЖАЮЩИЙ

- 1 ст. ложка мороженого орехового
- 1 ч. ложка ликера вишневого
- 25 г вишни без косточек
- 1 стакан воды газированной

 калорийность
низкая

 готовить
5 минут

 рассчитано на
1 порцию

- 1 Вишню положите в высокий бокал.
- 2 Влейте ликер и охлажденную газированную воду.
- 3 Положите шарик мороженого.

ЛИКЕР ВИШНЕВЫЙ

Залейте 1,5 л воды 100 г вишни без косточек и 200 г вишневых листьев. Кипятите 10 минут, затем добавьте 1 ч. ложку лимонной кислоты. Настаивайте 10 часов, затем процедите через марлю и отожмите. Добавьте 2 кг сахара и кипятите 10 минут. Когда ликер остынет, влейте 1 л водки и перемешайте. Вновь процедите и разлейте по стеклянным бутылкам.



НАПИТОК «ПИКНИК»

- 6 ст. ложек сока морковного
- 4 ст. ложки сока яблочного
- 60 г мороженого
- 0,5 стакана молока
- 40 г сливок взбитых

- 1 В блендере соедините молоко, яблочный и морковный сок. Положите мороженое и взбейте.
- 2 Разлейте по стаканам и подавайте, оформив сливками.


Чем полезно?

В морковном соке содержится бета-каротин, который улучшает состояние и цвет кожи, волос и ногтей. Стакан морковного сока в день укрепит ваш иммунитет и восстановит жизненные силы.



 калорийность
низкая

 готовить
10 минут

 рассчитано на
2 порции

БЛЮДА
СИСТОРИЕЙ
...

ВОТ ОМЛЕТ на обед

Каждая женщина хоть раз в жизни пекла омлет. Это простое в приготовлении блюдо может быть диетическим или сытным, бюджетным и изысканным. Кому же в голову пришла столь гениальная идея – первый рецепт омлета? Давайте разберемся.

По легенде, в XIX веке император Иосиф I, заблудившись на охоте, зашел в дом бедняка, чтобы отдохнуть и чем-нибудь подкрепиться. Разумеется, у крестьянина разносолов не было, и он соорудил блюдо из всего, что было под рукой: яиц, сахара, муки, молока и изюма. Блюдо на вид было непрезентабельным и тут же развалилось, когда бедняк попытался переложить его на тарелку. Но Франц-Иосиф остался доволен угощением, рецепт взял на заметку и попросил своего придворного повара довести блюдо до совершенства. Позже рецепт стал именоваться кайзеровским омлетом и распространился по всей стране. Название новому блюду придумали французы, но история не зафиксировала имени человека, первым произнесшего слово «omelette» – яичница.

Правда, историки утверждают, что блюдо, похожее на омлет, существовало еще в Древнем Риме. Там взбитые яйца смешивали с медом, молоком и перцем и жарили. А наши предки – древние славяне – к празднику бога солнца Ярилы пекли не только тонкие блины, но и схожие с омлетом яичные лепешки, которые приносили в жертву богу. В общем, если заглянуть в кулинарные книги разных народов, то можно совсем запутаться, кто первым приготовил омлет. Испанский омлет – тортилла, итальянский – фритатта, а у японцев омлет вообще представлен в двух видах: на западный манер – омуретсу, на свой собственный – омурайсу. Ну а что говорить про французов! Кстати, последние утверждают, что омлет будет пышнее, если разделить яйца: сначала желтки смешать с молоком, а затем ввести взбитые в крепкую пену белки. Получится блюдо под названием омлет-суфле. Еще одна хитрость: следует четко придерживаться пропорций и добавлять в омлетную массу столько же чайных ложек воды, сливок, молока или бульона, сколько яиц вы используете. Начинку можно класть либо непосредственно в массу для омлета, либо на одну из половин готового омлета и покрывать другой половиной, чтобы начинка оказалась внутри. ■

Омлет жнецов

■ 2 головки лука репчатого
■ небольшие ■ 4 бутона гвоздики ■ 75 мл уксуса яблочного, винного или рисового ■ 4 яйца
■ 2 ст. ложки молока ■ 2–3 ст. ложки масла оливкового ■ перец черный молотый ■ соль

1 Лук очистите и вымойте. Воткните в каждую луковицу по 2 бутончика гвоздики, залейте уксусом и оставьте в небольшой стеклянной или эмалированной емкости на 10 часов. Если уксус не полностью покроет лук, то долейте в емкость холодной воды. Готовый лук выньте, гвоздику удалите.

2 Тонко нашинкуйте лук и жарьте на разогретом масле до коричневого цвета. Посолите и поперчите, затем выньте со сковороды шумовкой и накройте, чтобы лук не остыл.

3 Яйца слегка взбейте с молоком, солью и перцем. Вылейте смесь на сковороду из-под лука и жарьте с одной стороны до готовности.

4 Посыпьте омлет приготовленным луком, сверните в рулет или сложите пополам. Подавайте на стол горячим.

Омлет с яблоками

■ 500 г яблок ■ 4 яйца ■ 100 мл сливок ■ 1 ст. ложка масла сливочного ■ соль ■ сахар

1 Яблоки очистите от кожуры и сердцевин, нарежьте небольшими ломтиками. Положите на сковороду с растоплен-

ным маслом и томите 5 минут.

2 Переложите яблоки в форму для выпечки. Залейте яйцами, взбитыми с солью, сливками и сахаром. Выпекайте при 180 °С в течение 10 минут.

ПРАКТИКУМ

Яйца следует взбивать непосредственно перед приготовлением и выливать на сковороду, когда масло хорошо разогреется. Омлеты нужно жарить на тяжелых сковородах с очень ровным дном. Французские гастрономы рекомендуют: в сковороде, которая используется для приготовления омлетов, больше ничего не готовить и никогда не мыть эту сковороду. Достаточно ее горячую протереть тампоном из чистой бумаги с небольшим количеством крупной соли и слегка промаслить для предотвращения ржавчины.

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР: антипригарные покрытия



Покупка посуды с антипригарным покрытием иногда становится неразрешимой задачей. Как же не прогадать и сделать оптимальный выбор по соотношению цена – качество?

Ирина ТРУБАЧЕВА

В 1941 году ученый-химик Рой Планкетт экспериментировал с фторсодержащими соединениями и неожиданно изобрел новый химический состав, который показал удивительную устойчивость к механическим и физическим воздействиям, а также к высокой температуре. Сначала его открытие стали применять в космической и военной промышленности. А в 1954 году компания «Дюпон» зарегистрировала товарную марку «Тефлон» и начала производить посуду, которую по тради-

Продлеваем жизнь

- Сразу после покупки помойте посуду водой и промажьте маслом или жиром.
- Во время готовки пользуйтесь только деревянными или мягкими пластиковыми лопатками.
- Готовьте только на среднем или малом огне, а также не допускайте перегрева пустой посуды без продуктов.
- Не накаляйте сковороду до 200 °С.
- После готовки ни в коем случае не мойте посуду сразу же, особенно холодной водой, чтобы не допустить деформации.
- Не чистите посуду абразивными веществами и с помощью металлических мочалок.
- В случае появления заметных царапин

на посуде расставайтесь с ней без сожаления.

- Срок службы посуды с антипригарным покрытием – около пяти лет. По истечении данного срока смените посуду на новую.
- В процессе готовки ставьте посуду по центру распределения тепла.

ции называют тефлоновой. С тех пор появилось множество компаний, изготавливающих посуду с антипригарным покрытием на основе изобретенного соединения.

Тефлон вреден?

В последние годы все чаще звучат заявления о том, что тефлоновые антипригарные покрытия наносят вред здоровью человека и животных. Так, некоторые исследователи утверждают, что птицы, а именно домашние попугайчики, длительное время находящиеся в непосредственной близости от кухни, погибают, надышавшись токсичными газами, которое тефлоновое покрытие выделяет при нагревании свыше 200 °С. Мельчайшие частички, которые попадают в воздух при перегреве посуды, ухудшают и состояние человека. Среди исследователей существует мнение о том, что эти накапливаемые в организме человека частицы могут привести к развитию ожирения, диабета, онкологических заболеваний, бесплодия.

Однако специалисты компании «Дюпон» утверждают, что нападки ученых необоснованны, а проводимые компанией исследования подтверждают безопасность тефлонового покрытия, которое не выделяет токсичных веществ даже при температуре 315 °С.

Керамические сковороды

Керамическое антипригарное покрытие – это новый вид покрытия, который постепенно завоевывает рынок. Производители заверяют нас

в экологичности такой посуды, отличных антипригарных свойствах, устойчивости к появлению царапин, а также выдерживании максимальных температур – до 450 °С. Керамическое антипригарное покрытие можно распознать по внутренней поверхности – очень блестящей и имеющей эффект стекла.

Однако при выборе данного вида посуды стоит быть предельно осторожными: для нашего рынка это еще малоосвоенный продукт. Выбирайте посуду по стандартным принципам: толщина дна, цена, рекомендации знакомых и т.п.

Новое слово «термолон»

Термолон – это керамический нанокompозит, который производится по принципиально иной технологии, нежели обычные антипригарные покрытия. Производители утверждают, что термолон не содержит политетрафторэтилен (PTFE), при нагревании которого свыше 260 °С выделяются канцерогенные вещества, а значит, можно безопасно жарить при температурах до 450 °С. Посуда из термолона долговечна и устойчива к механическому воздействию. Большая часть посуды производится из жесткого анодированного алюминия – металла, который прочнее стали. Термолон обладает хорошими антипригарными свойствами и высокой теплопроводностью.

Как правило, посуда с керамическим и термолонным покрытием стоит дороже, чем уже знакомая всем тефлоновая. Средняя цена термолонной сковороды – 2,5–3 тысячи рублей. ■

ПРАКТИКУМ

■ **МАГАЗИН.** Покупая посуду в переходах и на рынках, вы, скорее всего, приобретаете подделку. В таких местах часто выдают за посуду с антипригарным покрытием дешевые сковородки с накатанным слоем черной краски.

■ **МАРКА.** Выбирайте посуду известных марок и не стесняйтесь спрашивать у продавца сертификат качества.

■ **ЦЕНА.** Цена посуды с антипригарным покрытием колеблется от нескольких сотен до нескольких тысяч рублей. Новинки и посуда с оригинальным дизайном обычно стоят дороже. С другой стороны, сковороду за 200–300 рублей можно смело назвать одноразовой.

■ **МАТЕРИАЛ.** Посуду с антипригарным покрытием обычно делают из алюминия, обладающего высокой теплопроводностью и легкостью. Но он склонен к деформации. Более долговечные материалы – металлические сплавы, нержавеющая сталь и чугун – стоят дороже, но и служат дольше.

■ **ТОЛЩИНА.** Чем толще сковорода, тем вероятнее, что она прослужит долго и не погнется. По правилам, толщина дна посуды с антипригарным покрытием должна быть не менее 20 мкм. Попросите продавца документально подтвердить этот показатель. Для предотвращения деформации некоторые производители также изготавливают посуду с антидеформационными дисками из нержавеющей стали.

■ **КОЛИЧЕСТВО СЛОЕВ.** Недорогая посуда имеет один слой покрытия, в дорогой количество слоев доходит до пяти, и каждый из них выполняет свою функцию – защитную, термостойкую, закрепляющую и т.д. Выбирайте посуду как минимум с двойным слоем покрытия.

■ **ШЕРШАВОСТЬ И РЕЛЬЕФНОСТЬ.** Дно тефлоновой посуды шершавое, керамической – гладкое, как стекло.

Юлия БОГАТЫРЕВА

БАКИНСКИЙ ПРИВЕТ

Хоть мы и разрекламировали пахлаву, советуем временно отложить сладкое, чтобы попробовать азербайджанского плова. Он, в отличие от собратьев из других стран, готовится не сразу, а по отдельности. Сложно сказано? Сейчас объясним. Местный повар со всей любовью сначала варит рис для своего плова. Затем подготавливает остальные ингредиенты, которым суждено с этим рисом встретиться, и только потом объединяет все это великолепие. Получается чудесное блю-

до: в нем наравне с бараниной и курицей хвалу рису и мастерству кулинара могут воспеть зелень, сушеные, кислые и тушеные фрукты, тыква, каштаны, орехи... Всего в меню страны насчитывается более 40 рецептов плова, поэтому сочетания продуктов могут быть самыми необычными.

Если не хотите плова, то ответьте молодой баранины с алычой, телятины с кизилом или курицы с гранатом. Мясо обычно жарят на открытом огне и дополняют каштанами, незрелым

виноградом или его соком, барбарисом, зеленым луком и чесноком, местные сорта которого обделены знакомой нам остротой. А если рядом нет открытого огня, то мясо тушат в горшочке вместе с горохом нут и получают пити – одно из самых популярных в стране блюд.

На азербайджанском обеде также можете порадовать себя рыбкой с фруктами и орехами или блюдами с икрой. Для любителей легкой пищи припасены свежайшие овощи и пряная зелень. Хотя и от более тяже-

БЛАГОДАРИМ ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННЫЕ ФОТОГРАФИИ И РЕЦЕПТЫ БЛЮД ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА» (МАТЕРИАЛЫ ВЗЯТЫ ИЗ КНИГИ «АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ КУХНЯ», 11 ТОМ СЕРИИ «КУХНИ НАРОДОВ МИРА», ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДИРЕКТ-МЕДИА» ПО ЗАКАЗУ ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»).

А вы пробовали бакинскую пахлаву? Те, кто пробовал, говорят, что она умопомрачительная и вкуснее нигде не найти. Так что если поедете в Азербайджан, то обязательно включите это лакомство в список блюд, с которыми нужно познакомиться.

лых алычи, персиков и кураги, зажаренных на масле, отказываться не стоит. Все блюда, приглашенные на обед, сопровождаются лавашем или пресным хлебом – чуреком. К мясу принято подавать овечий сыр, творог или что-нибудь кисломолочное.

Завершить трапезу следует чем-нибудь сладким. Тут и наступает время сочной пахлавы, с которой начался наш рассказ. Она словно тает во рту. Отказаться от пахлавы с медом и грецкими орехами можно только в пользу варенья, сиропа или шербета, ароматизированных лепестками роз. Вот такая кулинарная романтика в Азербайджане! ■

ШАХ-ПЛОВ

■ 800 г риса длиннозерного ■ 200 г каштанов ■ 150 г алычи сушеной ■ соль ■ 2 лаваша ■ 200 г масла сливочного растопленного ■ 600 г баранины ■ 300 г масла топленого ■ 3 головки лука репчатого ■ 300 г изюма без косточек ■ перец черный молотый ■ по щепотке куркумы и шафрана

1 Шафран замочите в 0,5 стакана кипятка на 20 минут. Рис варите до полуготовности. Дно кастрюли выстелите лавашем, выложите рис слоями в 1 см, поливая каждый сливочным маслом и настоем шафрана. Варите рис на слабом огне под крышкой, накрытой полотенцем.

2 Мясо нарежьте и варите в подсоленной воде до готовности. Затем выньте и жарьте на 4 ст. ложках топленого масла до образования корочки.

3 Полукольца лука жарьте на топленом масле до золотистого цвета. Каштаны надрежьте и варите в подсоленной воде 5–10 минут, затем почистите.

4 Жарьте предварительно замоченные и обсушенные сухофрукты и каштаны на топленом масле 3–5 минут. Затем смешайте в сотейнике с мясом и луком. Влейте 0,5 стакана процеженного бульона, тушите 5 минут. Добавьте перец и куркуму.

5 Оставшийся лаваш смажьте топленым маслом и выложите на дно казана так, чтобы края свешивались. Уложите в казан рис и начинку в несколько слоев, накройте лавашем. Запекайте плов в течение часа при 150–180 °С. Готовый плов переверните на блюдо.



АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ ПАХЛАВА

■ 0,5 стакана молока ■ 1 ч. ложка дрожжей прессованных ■ щепотка соли ■ 1 яйцо ■ 100 г масла топленого ■ 2 стакана муки ■ 1,5 стакана орехов грецких ■ 0,5 стакана сахарной пудры ■ 1 ч. ложка ванильного сахара ■ щепотка шафрана ■ 1 ст. ложка маргарина ■ 1 желток яичный ■ 3 ст. ложки меда

1 Молоко подогрейте, добавьте дрожжи и соль, размешайте. Введите яйцо, 2 ст. ложки топленого масла и муку. Замесите крутое тесто. Накройте салфеткой и оставьте на 1–1,5 часа.

2 Стакан орехов переберите, удалите перегородки. Сушите орехи на сковороде без масла 3–5 минут, затем измельчите в ступке или пропустите через мясорубку. Добавьте сахарную пудру и ванильный сахар, перемешайте до получения гладкой массы. Шафран залейте 3 ст. ложками кипятка, оставьте на 20 минут.

3 Тесто разделите на 7 частей, каждую раскатайте в тонкий пласт. Противень смажьте маргарином, выложите слой теста, затем слой начинки, смажьте маслом, посыпьте начинкой. Так же уложите все тесто и начинку.

4 Настой шафрана смешайте с желтком. Пахлаву на противень разрежьте на крупные ромбы, смажьте яичной смесью, в середину каждого ромба уложите по половине ядра ореха.

5 Выпекайте пахлаву 35–40 минут при 180–200 °С. Мед растопите и полейте им пахлаву за 15 минут до готовности.



КЮКЮ ИЗ ЗЕЛЕНИ

- 0,25 пучка лука зеленого
- 0,25 пучка кинзы
- 0,25 пучка укропа
- 50 г шпината
- соль
- перец черный молотый
- 2 яйца
- 1 ч. ложка муки
- 2 ст. ложки масла топленого

1 Зеленый лук, кинзу, укроп и шпинат мелко нарежьте и сложите в миску. Добавьте соль и перец, влейте яйца и тщательно взбейте. Всыпьте муку и хорошо размешайте.

2 На сковороде разогрейте 1 ст. ложку топленого масла, влейте подготовленную яичную смесь. Когда омлет будет готов, разрежьте его на 4 равные части, переверните и жарьте до золотистой корочки.

3 Подавайте кюкю к столу, полив оставшимся растопленным маслом.

4 Кстати, для пышности готового блюда в яичную смесь перед приготовлением можно добавить немного сливок или молока.

ЧОБАН-ГОВУРМА

- 200 г мякоти баранины ■ соль ■ перец черный молотый ■ 1 головка лука репчатого ■ 2–3 картофелины средние ■ 1 перец болгарский ■ 2–3 помидора небольших ■ 1 огурец большой ■ 2 ст. ложки масла топленого ■ 1 стакан бульона мясного ■ 0,5 пучка кинзы

1 Мясо вымойте, обсушите, очистите от пленок и нарежьте небольшими кусочками, посолите и поперчите.

2 Лук и картофель почистите, перец очистите от семян и перегородок, помидоры и огурец вымойте. Все овощи нарежьте кубиками.

3 На сковороде разогрейте топленое масло, жарьте баранину на сильном огне до появления корочки.

4 Добавьте на сковороду овощи, тушите на среднем огне в те-



чение 10 минут, при необходимости доливая бульон.

5 Кинзу мелко порубите, посыпьте ею блюдо при подаче.



ТАВА-КЕБАБ (БИТОЧКИ В ОМЛЕТЕ)

■ 750 г мякоти баранины жирной
■ 2 головки лука репчатого ■ соль
■ перец черный молотый ■ 4 ст. ложки
масла топленого ■ 8 яиц ■ 4–5 веточек
петрушки

1 Мясо вымойте, обсушите, очистите от пленок и крупно нарежьте.

2 Луковицы разрежьте на четвертинки и пропустите через мясорубку вместе с мясом. Фарш посолите, поперчите, хорошо перемешайте.

3 На сковороде разогрейте топленое масло. Из фарша сформируйте округлые биточки, жарьте их до готовности с обеих сторон в течение 8–10 минут. Яйца взбейте, немного посолите.

4 Биточки разложите по порционным сковородам, залейте взбитыми яйцами, запекайте в духовке, разогретой до 170 °С, в течение 10 минут. Подавайте к столу на тех же сковородах, на которых блюдо готовилось, украсив веточками петрушки.

ОВРИШТА (КУРИЦА С КИЗИЛОМ)

■ 1 курица (1 кг) ■ соль ■ перец черный молотый ■ 4–5 ст. ложек масла топленого ■ 150 г кизила сушеного ■ 4 головки лука репчатого крупные ■ 1 ст. ложка сахара ■ 2 ст. ложки гранатовых зерен

1 Курицу обработайте, вымойте, нарежьте на кусочки размером с грецкий орех, посолите и поперчите.

2 На сковороде разогрейте половину масла, жарьте курицу до золотистого цвета в течение 8–10 минут.

3 Кизил замочите в небольшом количестве воды. Лук нарежьте четвертинками.

4 На отдельной сковороде разогрейте оставшееся масло, жарьте лук до прозрачности, затем добавьте кизил и сахар, перемешайте. Полейте луковым соусом курицу, перемешайте. При подаче посыпьте зернами граната.



ПИТИ (МЯСО С НУТОМ В ГОРШОЧКЕ)

■ 4 ст. ложки нута или гороха ■ 0,5 кг баранины на кости ■ 2 стакана воды для горшочков ■ 2 головки лука репчатого маленькие ■ 2 щепотки шафрана ■ 2 картофелины средние ■ 4 алычи ■ 40 г курдючного жира ■ соль ■ перец черный молотый

1 Нут или горох замочите на ночь в воде.

2 Мясо промойте, очистите от пленок и сухожилий, нарежьте крупными кусочками и разложите по двум глиняным горшкам. Добавьте нут и залейте холодной водой.

3 Поставьте горшки в духовку, доведите до кипения и варите, периодически снимая пену, в течение 2–3 часов.

4 Шафран залейте 0,25 стакана кипятка, оставьте на 15–20 минут. Картофель очистите. Алычу промойте, удалите косточки. Курдючный жир мелко нарежьте.

5 За 30 минут до готовности добавьте в горшочки картофелины, луковички и алычу, посолите.

6 Через 15 минут влейте настой шафрана, добавьте курдючный жир и поперчите.

Наш эксперт



Галина ЛИХАЧЕВА,
винный эксперт

Специалисты считают, что блюда какой-либо национальной кухни и напитки лучше всего сочетаются между собой по принципу «землячества». Но не всегда удается следовать этому правилу. К сожалению, азербайджанские вина в России не так-то просто купить: сказываются последствия горбачевского сухого закона. И хотя вроде бы виноградники постепенно восстанавливаются, проще подобрать к блюдам азербайджанской кухни вина из других стран и даже из других частей света.

Поскольку в рецепты многих азербайджанских блюд входят **фрукты**, как свежие, так и вяленые, да еще к этому и **орехи**, стоит остановить свой выбор на пряных, насыщенных винах Австралии или ЮАР.

К **курице с гранатом и рыбе с сухофруктами** хороши будут белые австралийские «Совиньон Блан» — мощные настолько, что если пить их «вслепую», с завязанными глазами, запросто можно принять за красные. Они подчеркнут пряно-фруктовый вкус блюд из рыбы и белого мяса и освежат вкусовые рецепторы, компенсируя жирность курдючного сала, на котором готовят многие блюда азербайджанской кухни.

К **баранине** прекрасно подойдут красные южноафриканские «Ширазы». Они благоухают сладкими специями, так что их выраженная фруктовая пряность станет прекрасным дополнением ко вкусу азербайджанских пловов и шашлыков.



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

МУЖСКАЯ ЕДА

КАБАЧОК ФАРШИРОВАННЫЙ

- 500 г фарша из свинины и говядины
- 2 кабачка
- 2 ст. ложки риса
- соль
- перец черный молотый
- 2 ст. ложки пасты томатной

1 Рис залейте водой и оставьте на 30 минут, затем воду слейте.

2 В фарш добавьте рис, соль и перец. Перемешайте.

3 Кабачки нарежьте кольцами шириной 5 см, вырежьте сердцевину.

4 Получившиеся «бочонки» из кабачков наполните фаршем.

5 Сложите кабачки в кастрюлю, залейте водой и поставьте на огонь.

6 Доведите до кипения, добавьте томатную пасту и соль.

7 Готовьте 15 минут на среднем огне.





НАШИ
ГЕРОИ

Миша (1,3 года, на фото), Василий (17 лет) и Ирина КОТКОВЫ
Реутов

Несмотря на то что воспитание младшего сынишки занимает у Ирины практически все время, это не освобождает ее от обязанностей, в том числе и по кухне. Поэтому ее любимых мужчин всегда ждет дома сытный завтрак, обильный обед и плотный ужин. Правда, признается Ирина, у нее вырос прекрасный помощник – Василий, который сам умеет прекрасно готовить, и некоторые блюда у него получаются вкуснее, чем у мамы.

РЫБНЫЙ ПИРОГ

ДЛЯ ТЕСТА:

- 250 г майонеза
- 250 г сметаны
- 3 яйца
- 1 стакан муки
- соль
- 1 ч. ложка соды, гашенной уксусом

ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 500 г филе рыбного
- 2 моркови
- 2 головки лука репчатого

1 Смешайте майонез, сметану, яйца, соль и муку.

2 Добавьте соду и перемешайте. Тесто должно получиться по консистенции, как для оладьев.

3 Морковь и лук потрите на терке. Рыбу нарежьте.

4 На противень, застеленный пекарской бумагой, выложите половину теста, затем часть моркови и лука, рыбу, лук, морковь и оставшееся тесто.

5 Выпекайте пирог примерно 25–30 минут. Готовность проверьте зубочисткой.





КУРИНЫЙ РУЛЕТ

- 3 бедра куриных (500 г)
- 0,5 пакетика желатина пищевого
- соль
- перец черный молотый

1 Курицу отделите от костей и кожи. Добавьте перец, соль и желатин. Тщательно перемешайте.

2 Плотно сложите кусочки курицы в пустой пакет из-под молока. Как следует утрамбуйте. Плотно закройте пакет, поставьте его в кастрюлю с водой и варите в течение 1,5 часов.

3 Затем выложите пакет из кастрюли, охладите и положите в холодильник, чтобы рулет остыл.

СУП-ПЮРЕ

- 3 картофелины
- по 200 г капусты брокколи и цветной
- 1 морковь
- 1 головка лука репчатого
- 2 плавящихся сырка
- соль
- перец черный молотый
- масло растительное

1 Целые морковь и лук спассируйте на сковороде с небольшим количеством растительного масла.

2 Затем варите с остальными овощами до готовности (воды нужно столько, чтобы она еле прикрывала все овощи).

3 Выньте овощи из бульона и взбейте блендером до состояния пюре. Посолите и поперчите.

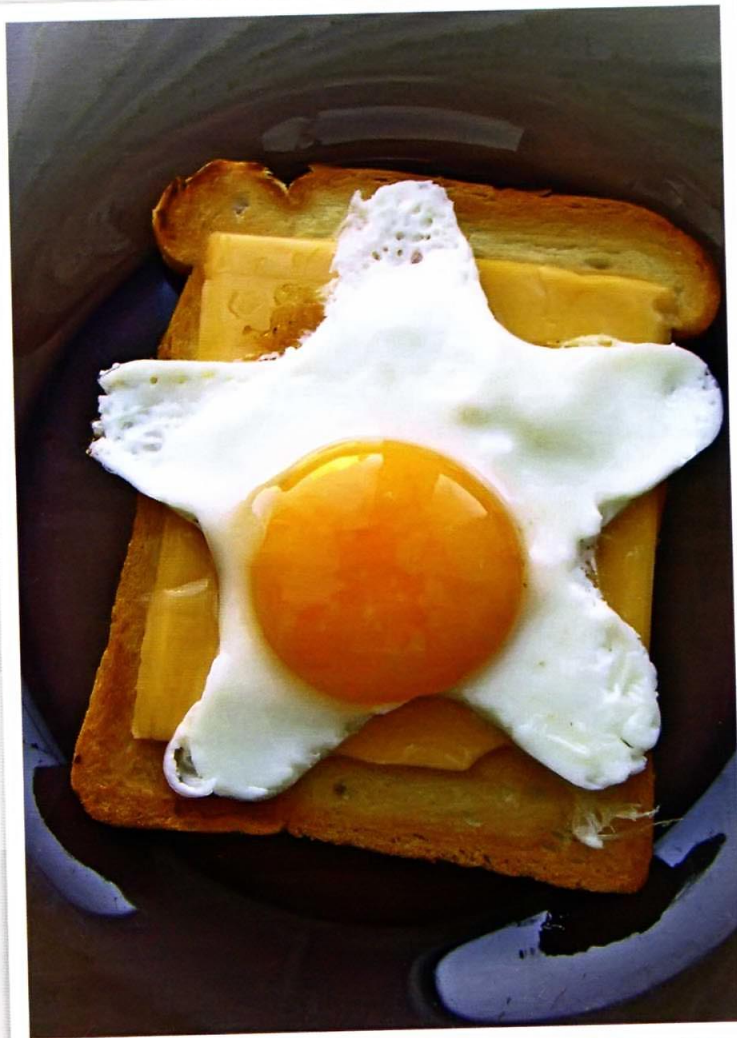
4 В бульон добавьте сырки. Прогревайте на слабом огне



в течение 10–15 минут, постоянно помешивая, до растворения сыра.

5 Затем добавьте в бульон получившееся овощное пюре. Томите на огне еще 10 минут.





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 электрическую пиццепечку Rolsen PM-2050 в форме сковороды с электрической крышкой. С ней приготовление пиццы проходит очень легко и быстро. Достаточно выбрать рецепт, замесить тесто и выложить его на керамическую тарелку, которая находится внутри печи. Затем распределить на тесте свою самую любимую начинку – и все! Остается только дождаться, когда пиццепечка сама все приготовит.



Фотографии, рецепты блюд и заполненный купон присылайте по адресу: 105082, г. Москва, а/я № 5, ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» (с пометкой «Кулинарный практикум» – «Готовим для детей»). Или на e-mail: cooking@konliga.ru. Авторы опубликованных рецептов и фотографий, проживающие в Москве и МО, получают призы в редакции, а авторы из других городов – по почте.

Купон участника рубрики «Готовим для детей»

Фамилия, имя

Адрес, телефон

E-mail

ТОСТ УТРЕННИЙ

- 1 ломтик хлеба для тостов
- 1 яйцо
- 1 ломтик сыра плавленого для тостов
- масло сливочное

1 Хлеб жарьте на сливочном масле с двух сторон до золоти-

стого цвета. Затем накройте сыром.

2 Из яйца зажарьте яичницу-глазунью. Переложите ее на сыр.

3 Подавайте тост горячим.



ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Нешуточная борьба развернулась в этот раз: до десяти претендентов на один крупный приз! Мы сразу отсеяли читателей, приславших некачественные фото, и вручили им утешительные призы, а среди оставшихся кулинаров отобрали достойных – тех, кто прислал больше всего писем с рецептами.



Руллет из скумбрии

■ 1 скумбрия свежемороженая ■ 50 г мидий ■ 1 головка лука-шалота ■ 1 морковь ■ 1 ст. ложка масла оливкового ■ смесь пряностей для рыбы ■ 2 ст. ложки сока лимонного ■ соль морская ■ перец черный молотый ■ 2 ст. ложки йогурта или майонеза ■ зелень

Скумбрию разморозьте и разделайте на филе. Сбрызните лимонным соком, приправьте и посолите. Мидии слегка обжарьте на масле с рубленым луком и тертой морковью. Сверните филе в рулетики, перевяжите бечевкой. Внутрь каждого рулета положите начинку из мидий и овощей, добавьте по 1 ст. ложке йогурта. Поставьте рулет на лист фольги и, подняв ее края вверх, герметично закройте. Повторите с оставшимся рулетом. Запекайте 20 минут при 180 °С. Украсьте зеленью и посыпьте перцем.

Анна Суховеева, Курск

Шоколадный десерт «Лава»

■ 50 г шоколада темного ■ 40 г масла сливочного ■ 1 яйцо ■ 0,25 стакана сахара ■ 1 ст. ложка муки ■ 2 ст. ложки бренди ■ сахарная пудра ■ орехи рубленые

Шоколад с маслом растопите в микроволновой печи. Слегка взбейте яйцо с сахаром и мукой. Влейте шоколад в яичную смесь и размешайте. Добавьте бренди. Смажьте маслом 2 чайные чашки с круглым дном, разложите по ним тесто. Выпекайте на среднем уровне духовки, разогретой до 220 °С, в течение 15 минут. Можно также испечь пирожные в формочках из фольги, смазанных маслом и посыпанных мукой. В таком случае печь нужно не более 10 минут. Осторожно переверните готовые пирожные на блюдо, посыпьте пудрой и орехами.

Елена Некрасова, Владивосток



Карп, фаршированный гречкой и грибами



■ 1 карп крупный (около 2 кг) ■ 1 головка лука репчатого ■ 0,5 стакана гречки ■ 4–5 шампиньонов крупных ■ 70 г сметаны ■ масло растительное ■ соль ■ перец черный молотый

Карпа вымойте, выпотрошите, очистите от чешуи, посолите и поперчите. Лук нарежьте мелкими кубиками и спассеруйте на масле. Грибы нарежьте пластинами и добавьте к луку, готовьте, пока из них не выпарится вся жидкость. Гречневую крупу варите до готовности в подсоленной воде. Затем смешайте с грибами и луком, посолите, поперчите. Добавьте в смесь сметану. Вложите начинку в брюшко карпа, положите его на противень и обильно смажьте сметаной. Запекайте в течение 30–40 минут при 180 °С.

Геннадий Трусов, Курск

■ Семга гриль с сальсой из груш и киви

- 4 стейка семги
- 2 груши
- 3 киви
- 6 ст. ложек клюквы вяленой
- 3–4 ст. ложки лука зеленого
- 2 ст. ложки сока лимонного
- 3 ст. ложки меда
- 3 ст. ложки мяты свежей
- перец черный молотый
- соль

Для сальсы киви и груши нарежьте кубиками, зеленый лук и мяту мелко порубите. Переложите подготовленные ингредиенты в чашку, добавьте вяленую клюкву и заправьте соусом из лимонного сока, взбитого с медом. Посолите, поперчите и перемешайте. Оставьте на 30 минут, не забывая периодически помешивать. Стейки семги посолите и поперчите с двух сторон. Жарьте на сухой сковороде гриль по 2–3 минуты с каждой стороны. Подавайте вместе с сальсой.

Венёра Галямутдинова, по e-mail



Печеночное пирожное

- 500 г печени куриной ■ 1 яйцо ■ 50 мл сливок нежирных ■ 50 г муки ■ 1 головка лука репчатого ■ 100 г моркови ■ 2 зубчика чеснока ■ 100 г сыра сливочного ■ 1 огурец ■ 1 перец болгарский красный ■ петрушка ■ масло растительное ■ соль ■ перец черный молотый ■ орех мускатный молотый

Печень очистите от пленок, нарежьте и измельчите блендером до однородности. Добавьте рубленый чеснок, яйцо, сливки и перемешайте. Положите муку, соль, перец, щепотку мускатного ореха и вновь перемешайте. Из полученного фарша на разогретом масле зажарьте небольшие блинчики. Лук мелко нарежьте и спассеруйте на масле. Морковь натрите и обжарьте вместе с луком. Добавьте соль и перец. Подходящим по размеру стаканом вырезайте из блинчиков ровные кружки. Один блинчик смажьте сыром и посыпьте морковью с луком, накройте другим блинчиком и слегка прижмите. Сделайте 4–5 слоев, верхний слой смажьте сыром. Уберите в холодильник на 1–2 часа. Перед подачей посыпьте мелкими кубиками огурца и перца и листиками петрушки.

Светлана Зарецкая, Солнечногорск

Мандарины в белом шоколаде



- 200 г шоколада белого ■ 120 мл сливок (20%) ■ 300 г йогурта натурального без добавок ■ 8 мандаринов без косточек ■ шоколад темный тертый для оформления

Шоколад поломайте на кусочки и вместе со сливками растопите на водяной бане. Перелейте массу в миску и остудите до комнатной температуры. Добавьте йогурт. Перемешайте и уберите в холодильник. Мандарины очистите, разделите на дольки, срежьте белые прожилки. В высокий бокал или креманку выложите несколько чайных ложек крема, затем дольки мандаринов. Далее второй слой крема и дольки мандаринов. Таким образом чередуйте крем и дольки, пока бокал не заполнится. На каждую порцию прихороните по 2 мандаринки. Украсьте десерт тертым шоколадом. Перед подачей охладите.

Ольга Дорохова, Барнаул

НОВОГОДНЯЯ АКЦИЯ

■ **Закуска из маслин в слоеном тесте**



- 12 маслин крупных без косточек ■ 0,25 перца болгарского
- 250 г теста слоеного ■ 2–3 ст. ложки муки ■ масло растительное ■ листья зеленого салата

Маслины обсушите и нафаршируйте кусочками перца. Слоеное тесто раскатайте, присыпав мукой, затем нарежьте полосками. На край каждой полоски положите по маслине, сверните рулетики, скрепите зубочистками. Выложите маслины на небольшом расстоянии друг от друга в форму, смазанную маслом. Выпекайте при 200 °С в течение 20–25 минут. Затем остудите и положите на листья салата.

Александр Поповченко, по e-mail



Мандариновая Charlotte Russe

- 6–7 мандаринов без косточек
- 500 г творога обезжиренного
- 2 белка яичных ■ 200 г мандаринов консервированных ■ 15 г ванильного сахара ■ 0,5 стакана сахара ■ 10 г желатина ■ 0,5 стакана сока мандаринового ■ соль

Мандарины очистите и нарежьте кольцами. Плотно выложите ими дно круглой формы, застеленной пищевой пленкой. Желатин разведите в соке. Смешайте творог, консервированные мандарины, оба вида сахара, добавьте желатин с соком. Аккуратно введите белки, взбитые со щепоткой соли в крутую пену. Переложите начинку в форму. Уберите пирог на 3–4 часа в холодильник, затем выложите на тарелку и украсьте мандаринами.

Елена Руденко, по e-mail

Поздравляем!

Победители новогоднего конкурса «Выбери подарок» получают в подарок:

- Кофемашина LB 850 Ciara и капсулы – Василий Меркулов, Киров.
- Микроволновая печь Hansa с комбигрилем – Светлана Смирнова, Москва.
- Микроволновая печь Whirlpool MAX – Геннадий Трусов, Курск.
- Пароварка VT-1552 от VITEK – Елена Руденко, по e-mail.
- Сковорода-вок от Rönndell – Анна Суховеева, Курск; Венера Галямудинова, по e-mail.
- Пылесос Newton от BINATONE – Наталья Фатеева, Ставрополь-37.
- Беспроводной телефон DECT от Panasonic – Елена Чернобровкина, Белгородская обл.
- Набор многофункциональной посуды HOT POT с пароваркой от GreenPan – Юлия Бубнова, Москва; Юлия Зубкова, Москва.
- Блендер Philips HR1653 – Антон Лазарев, по e-mail.
- Бритва Philips PowerTouch – Светлана Зарецкая, Солнечногорск; Карина Аганесян, Москва.
- Наборы стеклянных емкостей для хранения Pure Box от Luminarc – Татьяна Реуцкая, Липецк; Татьяна Ворона, Обнинск; Татьяна Левицкая, Москва.
- Бокалы Glossy Party от Luminarc – Инна Корсакова, Санкт-Петербург; Дмитрий Комалеев, Москва; Ольга Кутепова, Москва.
- Чайник Tefal Termovision Inox – Елена Некрасова, Владивосток.
- Смеситель для кухни CeraMix Blue – Оксана Григорьева, Уфа.
- Набор для настоящих кулинаров от Topppits – Виктория Васильева, Ивантеевка; Любовь Пучкова, по e-mail; Тимур Давлетшин, Казань; Мария (e-mail начинается с link-link) – Нина Кравцова, Переславль-Залесский.
- Форма для выпечки Pyrex Classic – Вячеслав Саламатов, по e-mail; Лариса Азарова, по e-mail; Евгения Сушкова, Липецк; Алексей Пилотин, Воронеж; Лариса Караник, Краснодар.
- Бокалы Vinery Excellence от Luminarc – Наталья Пилюшкина, Магнитогорск; Светлана Фалеева, Волгоград; Надежда Кожина, Москва.
- Пельменица Tupperware – Татьяна Кочергина, Курск; Лариса Умарова, Краснодарский край; Леся Гринюк, по e-mail; Марина Горючева, Гагарин.
- Наборы оливок и оливкового масла Gaee – Александр Поповченко, Москва; Галина Маренкова, Курск; Светлана Фролова, Липецк; Наталья Семенова, Реутов; Светлана Малышева, Москва.
- Набор столовых приборов Kerstin от Rönndell – Ольга Дорохова, по e-mail; Андрей Кулагин, Москва.
- Часы-фоторамка от Подарки.тут – Екатерина Мазур, по e-mail; Ирина Воронина, Королев; Екатерина Сачкова, Липецк; Спартак, по e-mail; Екатерина Радудова, Ростов.
- Набор ароматов для дома Deliss – Светлана Волкова, Курск; Валерий Савельев, Липецк; Ольга Орлова, Москва; Евгения Суслова, Люберцы; Наталья Солнцева, Воронеж.
- Набор мягких полотенец от TAC – Ирина Дроздова, Москва; Марина Волосатова, Бийск; Ольга Архипова, Магнитогорск; Тамара Бельская, по e-mail; Оксана Черемисова, Москва.
- Конфеты Lindt Swiss Luxury Selection Pralines – Галина Бочарова, Липецк; Мария Москвина, Тула; Елена Лаврова, Москва.

Внимание! Всем победителям необходимо связаться с редакцией и сообщить свой домашний адрес и мобильный телефон. Рецепты победителей будут опубликованы в течение года в журналах «Кулинарный практикум» и «Приготовь». Крупногабаритные призы, а также стекло, аэрозоли и продукты питания редакция не пересылает, их необходимо забрать в редакции самостоятельно с 19.03.2012 по 6.04.2012.

ДОБАВИТЬ КИСЛИНКИ

Поздравляем пятерку победителей конкурса на лучшие рецепты блюд с лимоном. Авторы этих рецептов получают в подарок по бутылке ликера Limoncello Villa Massa.

■ Ирландский лимонный крем «Курд» ■



■ 1 яйцо ■ 1 желток яичный ■ 50 г сахара
■ 40 г масла сливочного ■ сок и цедра
1 лимона ■ цукаты

Яйцо и желток взбейте с сахаром добела, затем соедините с маслом и нагрейте на водяной бане до загустения. Добавьте сок и цедру лимона. Получившийся крем протрите через сито или еще раз взбейте. Разлейте по банкам или креманкам и оформите цукатами. Подавайте в тарталетках или используйте в качестве начинки для пирога.

Марина Горючева, Гагарин

Лимонный пудинг ■



■ 50 г масла сливочного ■ 2 яйца ■ 100 г сахара ■ 20 г ванильного сахара ■ 50 г муки блинной ■ 280 мл молока ■ цедра 1 лимона ■ сок 0,5 лимона

Размягченное масло разотрите с двумя видами сахара и цедрой. Добавьте желтки и взбейте. Всыпьте муку и перемешайте. Влейте молоко и лимонный сок, перемешайте венчиком. Белки взбейте в пышную пену и аккуратно соедините с подготовленной смесью. Разложите массу по формочкам, заполняя их на две трети объема. Поставьте формочки на противень, предварительно налив в него воду так, чтобы она поднималась на одну треть высоты формочек. Поставьте пудинг в разогретую до 180–200 °С духовку на 40–50 минут.

Наталья Шилова, пос. Охольский

Лимонный манник ■

■ 160 г крупы манной
■ 250 мл кефира
■ 0,25 ч. ложки соды
■ 50 г масла сливочного
■ 0,5 стакана сахара
■ 2 яйца
■ 1 пакетик ванильного сахара
■ цедра 1 лимона
■ 1 ч. ложка сока лимонного

Манку залейте кефиром, добавьте соду и перемешайте. Оставьте на 2 часа. Затем добавьте сливочное масло комнатной температуры и перемешайте. Введите оба вида сахара и яйца. Замесите тесто. Добавьте цедру и сок лимона. Вновь перемешайте. Перелейте тесто в смазанную сливочным маслом



форму для кекса (диаметром 20 см). Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке в течение 20 минут.

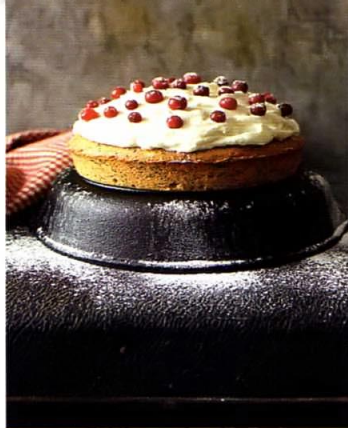
Анна Борщева, Брянск

■ Запеченная дорада

■ 2 дорады ■ 4 картофелины ■ 1 перец болгарский красный ■ 1 пучок петрушки ■ 15 маслин ■ 7 зубчиков чеснока ■ 2 лимона ■ 100 г сухарей панировочных ■ масло оливковое

Картофель варите до полуготовности, затем нарежьте ломтиками. Лимон и маслины нарежьте колечками. Рыбу очистите от чешуи и жабр, промойте в холодной воде. На одном боку рыбин сделайте надрезы под углом через каждые 1,5–2 см. В брюшко рыбин положите часть рубленой петрушки и лимона. В надрезы вставьте лимон и маслины, чередуя. Чеснок, перец и оставшуюся петрушку мелко нарежьте и перемешайте с панировочными сухарями, обваляйте в этой смеси рыбин. В форму для запекания положите картофель, накройте его рыбой. Налейте в форму воду так, чтобы она прикрыла весь картофель. Полейте оливковым маслом. Накройте фольгой и запекайте 20 минут при 180 °С. Затем снимите фольгу и запекайте еще 15–20 минут.

Наталья Цаплина, Москва



Лимонно-маковый кекс с брусникой и взбитыми сливками

■ 100 г масла сливочного ■ 100 г сахара ■ 3 яйца ■ 150 г миндаля молотого ■ 2 ст. ложки мака ■ 1 ч. ложка ванильного экстракта ■ сок и цедра 1 лимона ■ 120 г муки ■ 0,5 ч. ложки разрыхлителя ■ 0,5 ч. ложки соли ■ 200 мл сливок (33%) ■ 2 ст. ложки сахарной пудры ■ брусника

Взбейте масло с сахаром. По одному положите яйца, хорошо взбивая после каждого добавления. Введите цедру, сок лимона и ванильный экстракт. Хорошо перемешайте. Муку просейте с солью и разрыхлителем, соедините с молотым миндалем и маком и перемешайте с яичной массой. Замесите однородное тесто. Аккуратно выложите тесто в форму, смазанную маслом и присыпанную мукой. Разровняйте. Выпекайте кекс в разогретой до 180 °С духовке примерно 50 минут. Охлажденные сливки взбейте с сахарной пудрой. Готовый кекс полностью остудите, украсьте сливками и ягодами брусники.

Анна Курзаева, Ульяновск

БЫСТРОЕ РЕШЕНИЕ

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Всем знакома ситуация: нужно приготовить что-нибудь вкусное и сытное, а времени катастрофически не хватает. Вот и вспоминаются проверенные рецепты быстрых блюд. Присылайте к нам в редакцию фото и рецепт своего любимого быстрого блюда. Пять победителей, чьи рецепты покажутся нам самыми оригинальными, а фотографии блюд – качественными, получат в подарок по набору многофункциональных пищевых контейнеров Pure Vox из жаропрочного стекла от Luminarc. Они идеально подходят для хранения, охлаждения и заморозки продуктов. Благодаря особому механизму замков крышки контейнеры Pure Vox полностью герметичны.



Фотографии, рецепты блюд и заполненный купон присылайте до 25 апреля по адресу: 105082, г. Москва, а/я № 5, ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» (с пометкой «Кулинарный практикум» – конкурс рецептов). Или на e-mail: cooking@konliga.ru. Подведение итогов – в № 6/2012 (в продаже с 21 мая). Победители конкурса, проживающие в Москве и МО, получают призы в редакции, а победители из других городов – по почте. Период выдачи призов – с 28.05.2012 по 15.06.2012.

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

Купон участника
читательского
конкурса

Фамилия, имя

Адрес, телефон

E-mail

ОНИ УМЕЮТ ГОТОВИТЬ!



АНДРЕЙ МЕРКУРЬЕВ,
ведущий солист
Большого театра

Манты с бараниной

В Алма-Ате, где мы недавно гастролировали вместе с Чулпан Хаматовой, я с интересом пробовал казахские блюда, особенно мясные.

И даже узнал рецепт мантов с бараниной.

- 1 кг мякоти баранины ■ 400 г жира курдючного
- 1 кг лука репчатого ■ по щепотке зиры, кориандра и перца черного молотого ■ 2 ч. ложки соли + 1 ч. ложка для теста ■ 500 г муки ■ 1 стакан молока
- 2 яйца

Из муки, молока, яиц и соли замесите упругое тесто. Скатайте его в колбаску, нарежьте кусочками, каждый раскатайте. Мясо, жир и лук мелко нарежьте. Специи и соль перетрите в ступке, добавьте в фарш и перемешайте. Положите на серединку кружочков теста по 1 ст. ложке фарша. Сначала соедините четыре стороны теста над начинкой, а затем – образовавшиеся прорезы. Варите манты в пароварке до готовности (40–45 минут).

Мясной шалаш с картофелем

Я люблю и умею готовить. Делаю, к сожалению, это крайне редко из-за нехватки времени. Этот рецепт очень хорош для любого праздничного стола.

- 1 кг корейки свиной на кости
- масло растительное ■ 4 зубчика чеснока ■ соевый соус ■ соль
- перец черный молотый ■ 4 картофелины большие
- листья зеленого салата

У корейки зачистите реберные косточки. Натрите мясо солью и перцем, нашинкуйте чесноком, сбрызните растительным маслом и соевым соусом. Оставьте на 2 часа в тепле для маринования. Картофель нарежьте толстыми ломтиками. Положите мясо в форму для запекания в виде «шалашика». Внутри положите картофель. Накройте блюдо фольгой и запекайте в течение 20 минут при 200 °С. Затем снимите фольгу и запекайте еще 15 минут. Готовое блюдо выложите на листья зеленого салата и подавайте с овощами.



ДЕНИС ЛЕСНИЦКИЙ,
hair-стилист

Мясо с персиками

Этот рецепт мяса очень простой, но необычный. Дома мне редко удается готовить: я все время в работе. Советую экспериментировать на кухне, научиться готовить быстро и вкусно и не бояться сложных блюд.

- 500 г вырезки свиной или говяжьей
- 200 г томатного соуса ■ 4 персика ■ соль
- перец черный молотый

Мясо нарежьте ломтиками и слегка отбейте. Посолите, поперчите, смажьте томатным соусом (с двух сторон) и выложите на противень, застеленный пекарской бумагой. Персики разделите на половинки, удалите косточки. Противень с мясом поставьте на средний уровень духовки, на решетку над мясом положите персики. Готовьте 50 минут при 180–200 °С.



КАТЯ ГОРДОН,
журналист, телерадио-
ведущая, солистка
группы Blondrock



ПОТАП,
продюсер, композитор,
автор, режиссер, шоу-
мен, солист коллектива
«Потап и Настя»

Сырники

Я совершенно неприхотлив в еде: обычно ем гречку с сосисками, пюре с отварными котлетами, бульончики. Люблю украинскую кухню и особенно блюда из творога, поэтому самыми почитаемыми могу назвать сырники и вареники с творогом. А еще из нашей национальной кухни мне нравятся потапы – смазанные чесноком маленькие гренки с золотистой корочкой, на которые кладут сало и кусочек соленого огурца.

■ 500 г творога ■ 0,5 стакана муки ■ 2 яйца ■ 2 ст. ложки сахара ■ масло растительное ■ 0,3 стакана сметаны или 3 ст. ложки варенья ■ соль

Творог разомните вилкой, добавьте муку, яйца, сахар и соль. Хорошо перемешайте. Скатайте массу в батон диаметром 5–6 см, затем нарежьте поперек на равные кусочки, запанируйте их в муке и придайте форму биточков. Положите сырники на сковороду, смазанную маслом, и жарьте с обеих сторон. Подавайте к столу со сметаной или вареньем.

Суп с лисичками и укропом

Поскольку я всегда хочу быть в хорошей форме, то придерживаюсь диет. Вот и сейчас в связи с грандиозным концертом 31 марта в Москве в Arena Moscow, я ограничиваю себя в лакомствах. Из диетических блюд люблю овощные супы – легкие, полезные и в то же время вкусные.

■ 600 мл бульона овощного ■ 2 яйца ■ 70 г лисичек свежих ■ 1 пучок укропа ■ 1 ст. ложка масла сливочного ■ соль ■ перец черный молотый

В миску налейте бульон, добавьте соль, перец и яйца. Немного взбейте венчиком или при помощи миксера. Добавьте нарезанные лисички и рубленый укроп, перемешайте и разлейте по трем супницам. В широкую кастрюлю налейте воду, поставьте на огонь. В воду поместите чашки с супом (вода в кастрюле должна доходить примерно до середины чашек). Доведите до кипения. Прикройте супницы пищевой пленкой и готовьте 8–10 минут или до тех пор, пока суп не приобретет консистенцию, напоминающую суфле. Положите кусочек масла и посыпьте укропом.



НАСТЯ,
солистка коллектива
«Потап и Настя»

Муксун, запеченный в духовке

Я родом из города Лабитнанги, что в Тюменской области, а там у нас очень много разнообразной, свежей и невероятно вкусной рыбы. Одна из них – муксун. Мне кажется, что эта рыба прекрасна в любом виде. Вот один из рецептов.

■ 1,5 кг муксуна ■ специи по вкусу ■ 2 яблока кислых ■ 1 головка лука репчатого

Рыбу очистите и нарежьте на стейки. Приправьте специями и переложите на кусок фольги, сложенный вдвое. На рыбу выложите тертое яблоко и мелко нарезанный лук. Заверните фольгу в виде конверта и положите в разогретую духовку на 20–30 минут. Это блюдо можно есть не только в горячем, но и в холодном виде.



НАТАЛИ КАТЭРЛИН,
певица

■ Салат из говяжьей печени с грибами ■



■ Суп из куриной печени ■



■ БЛЮДА С ПЕЧЕНЬЮ ОТ «КУЛИНАРНОГО ПРАКТИКУМА» ■

■ Суп-пюре из печени ■



■ Паштет из сыра и печени ■



■ Суп из куриной печени ■

■ 2 стакана бульона куриного ■ 1 стакан бульона говяжьего ■ 1 головка лука репчатого ■ 1 зубчик чеснока ■ 2 ч. ложки масла растительного ■ 4 ст. ложки риса ■ 120 г печени куриной ■ зелень петрушки ■ перец черный молотый ■ соль

■ Соедините куриный и говяжий бульоны и доведите до кипения. Добавьте промытый рис и варите на слабом огне в течение 10 минут.

■ На сковороде разогрейте масло. Положите мелко рубленные чеснок и лук. Жарьте в течение 2–3 минут.

■ Переложите лук и чеснок в кипящий бульон, добавьте очищенную, промытую и нарезанную печень и варите на слабом огне еще 10 минут. Посолите и поперчите.

■ При подаче посыпьте мелко рубленной зеленью.



4
порции

■ Салат из говяжьей печени с грибами ■

■ 200 г печени говяжьей ■ 40 г грибов сушеных ■ 0,3 головки лука репчатого ■ 2 огурца соленых ■ 2 яйца, сваренных вкрутую ■ 0,5 стакана майонеза ■ 3 ст. ложки масла растительного ■ перец черный молотый ■ соль ■ зелень петрушки

■ Грибы промойте и замочите в холодной воде на 2–3 часа. Затем воду процедите и варите в ней грибы до готовности.

■ Лук порубите и спассеруйте на масле.

■ Печень варите до готовности (примерно 40 минут), затем охладите и мелко нарежьте. Добавьте лук, нарезанные ломтиками огурцы, 1 рубленое яйцо, половину майонеза, нашинкованные грибы, соль и перец. Перемешайте.

■ Перед подачей полейте салат оставшимся майонезом, посыпьте мелко рубленной зеленью и оформите дольками оставшегося яйца.



2
порции

■ Паштет из сыра и печени ■

■ 400 г печени ■ 70 г масла сливочного ■ 1 головка лука репчатого ■ 1 морковь ■ 1 кубик бульонный ■ 4 ч. ложки желатина ■ 200 г сыра твердого ■ 2 яйца ■ 2 ст. ложки каперсов

■ Желатин замочите в стакане холодной воды, затем распустите на водяной бане.

■ Овощи нарежьте и обжарьте на масле. Влейте бульон из кубика и тушите до готовности овощей. Печень нарежьте и жарьте на масле до готовности. Затем охладите и дважды пропустите через мясорубку вместе с овощами. Полученную массу взбейте, добавив половину распущенного желатина.

■ Сыр смешайте с оставшимся желатином, рублеными вареными яйцами и каперсами.

■ В прямоугольную форму выложите половину печеночной массы, на нее — половину сыра, затем вновь слой печени и слой сыра. Поставьте в холодильник на 2 часа.



6
порций

■ Суп-пюре из печени ■

■ 200 г печени ■ 1 морковь ■ 0,5 корня петрушки + 1 корень для соуса ■ 0,5 головки лука репчатого + 1 головка для соуса ■ 3–4 ст. ложки масла сливочного + 50 г масла для соуса ■ 0,25 стакана молока ■ 1 желток яичный ■ 50 г муки ■ 1 л бульона ■ соль

■ Для соуса муку спассеруйте на масле. Затем охладите и перемешайте со стаканом горячего бульона. Постепенно добавляйте оставшийся бульон, положите рубленые петрушку и лук, варите 30 минут. Посолите, протрите через сито и вскипятите.

■ Лук и корни порубите и спассеруйте. Положите кусочки печени и слегка обжарьте. Влейте немного воды и тушите до готовности печени. Охладите.

■ Протрите печень с овощами через сито, перемешайте с соусом, переложите в сотейник и прогревайте 5 минут. Процедите и заправьте смесью из желтка, молока и масла.



4
порции



КРОСТИНИ (итал. *crostini*) — маленькие кусочки поджаренного хлеба, популярная итальянская закуска, мини-бутерброды. Они могут быть представлены в различных вариантах: с овощами, сыром, рыбой, мясом, морепродуктами. Главное, чтобы ломтик поджаренного хлеба оставался хрустящим, несмотря на сочные добавки. Поэтому сборкой кростини следует заниматься непосредственно перед подачей на стол.



СУХОЕ ВЫЗРЕВАНИЕ МЯСА (DRYAGEING) — одна из технологий производства мраморной говядины. Мясо в течение 29 дней максимально зреет в высокотехнологичной камере, внутри которой установлены перфорированные стеллажи, позволяющие воздуху совершать полную круговую циркуляцию. Холодильный агрегат поддерживает температуру от 0 до +2°, а увлажнитель — влажность на уровне 75–85%. Периодически внутрь ставят кассеты со специальной солью, которая забирает лишнюю влагу. В итоге кусок мяса теряет в весе от 40 до 60% и покрывается сухой корочкой, которая не позволяет соку внутри него выдыхаться быстрее, чем это необходимо. Все это способствует смягчению мяса и обогащению его аромата. Получается концентрированный и ярко выраженный вкус, более насыщенный, с эффектом подвяленности. Для сухого вызревания обычно используется локальное мясо и только мраморное, поскольку постные стейки в камере становятся слишком твердыми. Первыми и единственными, кто установил камеру сухого вызревания в России, стала сеть ресторанов «Гудман». В ресторане «Гудман» на Тверской доступ к камере имеет только персонал ресторана, а в «Гудмане» на Фрунзенской заработала вторая камера, установленная прямо в центре зала, так что все желающие могут познакомиться с технологией сухого вызревания мяса и отведать стейк dry age.

АСПАРАГУС ИЛИ СПАРЖА — молодые побеги кукурузного растения семейства лилейных. Существуют три разновидности спаржи: зеленая, белая и фиолетовая. Окраска зависит от степени зрелости. Самая мягкая и нежная на вкус — белая спаржа. Белые ростки срезают, когда они едва пробиваются на поверхность. Если белые побеги какое-то время побудут под лучами солнца, их окраска сменится на зеленую и фиолетовую. Вкус зеленой и фиолетовой спаржи отличается от белой присутствием легкой горчинки. Растение и сейчас для большинства из нас остается экзотикой, а вот в странах ЕС блюда из спаржи очень популярны. Ее добавляют в супы и салаты, используют как гарнир, варят и подают с разными соусами и подливками, заготавливают впрок, консервируя или замораживая, включают



в муссы. При выборе спаржи прежде всего обращайтесь внимание на ее свежесть. Срезы побегов должны быть сухими и твердыми, головки (самая вкусная часть) плотными. Нижнюю часть стеблей белой спаржи нужно чистить, у зеленой достаточно срезать жесткую часть черешок (2–3 см).

ФЛАМАНДСКИЙ СОУС К СПАРЖЕ

■ 4 яйца, сваренных вкрутую ■ 75 г масла сливочного ■ 1 пучок петрушки ■ соль ■ перец черный молотый

Смешайте мелко рубленные яйца с растопленным сливочным маслом и нарезанной петрушкой. Посолите и поперчите.

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.

ЖИТЬ ЗДОРОВО!

У GreenPan появилась новая коллекция посуды из первоклассной стали 18/10 «Жить здорово» – совместный проект с одноименной передачей. Коллекция представлена широкой линейкой сковород и сотейников с антипригарным керамическим покрытием и дополняется кастрюлей и соусниками из той же стали, но без антипригарных покрытий. Сталь проста в уходе, гигиенична, не впитывает запахи продуктов. Массивное многослойное дно с внутренней пластиной из алюминия увеличивает теплопроводность посуды. А ее внутреннее покрытие – термолон – выдерживает нагрев до 450 °C и не выделяет вредных для здоровья человека веществ.



Сияние чистоты

Со временем раковина становится не такой сияющей и белоснежной, да и ванна с кафелем приобретают желтый или серый оттенок. Но идеальную картину чистого дома можно вернуть. Близну мебели, плитки, душевой кабины и кафеля в ванной и на кухне спасет универсальный чистящий крем Cif Ultra White. Каждая капля крема содержит миллионы особых микрогранул, а также специальный отбеливающий компонент. Крем Cif Ultra White эффективно и, главное, деликатно очистит белые эмалированные, пластиковые, керамические и акриловые поверхности.



Идеи со всего света

Calve любит путешествовать и знакомиться с кухнями разных стран в поисках новых идей для ваших блюд. Вдохновившись путешествиями по яркой Бразилии, знойной Мексике и темпераментной Испании, Calve создал коллекцию острых кетчупов, в которую добавил перцы, привезенные из самого сердца этих стран. Попробуйте и найдите вкус, подходящий именно вам!



АРОМАТ ВЕСНЫ

Пробуждение природы после зимнего сна, свежесть и чистота весеннего воздуха дарят радость и ожидание приятных перемен. Хочется, чтобы наш дом тоже расцвел и заблагоухал. Создать в нем атмосферу весен-

ней легкости помогут новые ароматы от Air Wick «Краски природы». Выбирайте запах, который вам по душе. Может, сегодня вам захочется ощутить переплетение ароматов розового душистого горошка, мимозы и жасмина в сочетании с нотками дыни?





Секреты критской диеты

Представители профсоюза ведущих критских производителей вина и оливкового масла Peza Union на ужине по случаю их четвертого участия в выставке «Продэкспо» раскрыли российским журналистам секреты долголетия критчан. В основе их питания только полезные и качественные продукты, в том числе натуральное оливковое масло первого отжима и изысканные вина, которые и производит Peza Union. Георгиос Матианакис, член совета директоров Peza Union, заявил: «Мы верим в то, что высочайшее качество нашей продукции, доступной в России, а также содействие партнеров помогут завоевать доверие российских потребителей».

Утонченные новинки

Любителей мягкого сыра с белой плесенью, несомненно, порадуют новинки в ассортиментной линейке Schönfeld: сыры Brie и Camembert. Они изготовлены из пастеризованного молока высшего качества, не содержат ГМО, искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов. В производстве сыров используется ферментный препарат не животного, а микробного происхождения, а значит, они придутся по вкусу вегетарианцам. Каждый сыр тщательно доведен до превосходной зрелости под бдительным присмотром мастера-сыровара и помещен в экологичную картонную упаковку.



СТИЛЬНЫЙ АКЦЕНТ

Компания Panasonic представляет новый продукт в премиальной серии кухонной техники — электрическую мясорубку МК-ZG1500. Новинку отличает низкая потребляемая мощность в нормальном рабочем режиме и высокая мощность при заклинивании шнека. Как следствие, мясорубка обладает высокой производительностью — до 1,5 кг мяса в минуту. Внутренние и внешние механизмы прибора (решетки, шнек, лоток) сделаны из нержавеющей стали, что обеспечивает их долговечность и надежность. Модель выполнена в оригинальном hi-tech дизайне. Ее лаконичные формы и благородный черный цвет создадут стильный акцент на вашей кухне.



ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!

Сразу две коллекции посуды бренда Røndell — Vintage и Mocco&Latte — получили престижные награды ежегодного международного конкурса промышленного дизайна «KITCHEN INNOVATION DESIGN — 2012». В основе конкурса лежит идея «заботы и улучшения качества жизни потребителей». Процесс оценки продукции заключается в проведении консультаций с экспертами и опроса потребителей. Таким образом, в рамках строжайшего отбора коллекции посуды Røndell смогли убедить и жюри, и потребителей в том, что они достойны звания лучших.



Главный редактор
Елена Геннадьевна КОЖУШКО
(cooking@konliga.ru)
Выпускающий редактор Юлия БЕБУТОВА
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 Екатерина КОНДАУРОВА

Размещение рекламы:
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»
Телефон/факс: (495) 775 14 35
Коммерческий директор
Ирина ШЕВЦОВА (i.shevtsova@konliga.ru)
Заместитель коммерческого директора по
корпоративным продажам
Светлана ХАРЧЕНКО
Директор по рекламе Жанна РУСАКОВА
Менеджеры по рекламе:
Наталья ПАВЛЮКИНА,
Анна ЛУДАННАЯ
Менеджер по контролю
за размещением рекламы
Мария ФИЛИПОВА

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 № 239. Тираж 120 000 экз.
Цена свободная.

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

Индекс в каталоге российской прессы
«Почта России» 24244

При работе над журналом были использованы
материалы издательства «АРКАИМ»
Foto.MillionMenu.ru

Дата выхода в свет: 13.03.12
Дата начала продаж: 19.03.12

Редакция не несет ответственности за содержание
рекламных материалов и писем читателей. Мнение
редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое
использование материалов возможно только
с письменного разрешения редакции. Пересылка текстов,
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: Dreamstock.ru

КУЛИНАРНЫЙ практикум



■ **КУХНИ МИРА:**
Испания



■ **ЗВЕЗДА НОМЕРА:**
Влад Соколовский



■ **Десерты с творогом**



■ **Готовим на пару:**
идеальная фигура
к лету



■ **Рыбные блюда**
для сытного обеда



■ **Гриль-меню,**
шашлыки и Ко



ЧИТАЙТЕ:

- **ТЕНДЕНЦИИ:** посуда в розовом цвете
- Любимые блюда детей наших читателей
- Итоги конкурса рецептов

**НОВЫЙ
НОМЕР
В ПРОДАЖЕ
С 16 АПРЕЛЯ**

**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
Тел: +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:
TOO «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





Солнечное настроение круглый год!

«Солнечная фазенда» — это новая линия продуктов для тех, кто сделал выбор в пользу здорового питания. Свеженарезанные овощи и фрукты имеют превосходный вкус и содержат живые витамины, которые так необходимы нашему организму. Вам больше не нужно самим мыть, чистить и нарезать продукты. «Солнечная фазенда» уже все сделала за вас. Воспользуйтесь современным техно-

логичным подходом к кулинарии и сэкономьте ваше время. А самое главное — убедитесь, что работа на кухне с продуктами от «Солнечной фазенды» — это настоящее удовольствие.

Вперед, кулинары!

Салат с карамелизированной грушей, сыром рокфор и свежей малиной

Рецепт (на 4 человека):

- ◆ Микс из салатных листьев «Мулен Руж»
- ◆ Груша конференс — 2 шт.
- ◆ Сыр рокфор — 100 г
- ◆ Малина свежая — 120 г
- ◆ Масло сливочное — 50 г
- ◆ Сахар тростниковый — 20 г
- ◆ Масло оливковое — 40 мл
- ◆ Соль морская
- ◆ Перец черный

Приготовление

- Грушу очистить, разрезать пополам и удалить сердцевину. Затем нарезать средними полукольцами. В сотейнике растопить сливочное масло с тростниковым сахаром, добавить грушу и обжарить со всех сторон на сильном огне до карамельной корочки. Снять с огня и дать немного остыть.
- В миске смешать оливковое масло с солью и перцем по вкусу.
- Рокфор нарезать на небольшие кусочки. Малину вымыть и обсушить.
- На тарелку выложить салат «Мулен Руж», полить оливковым маслом, добавить грушу, малину и сыр.



СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ:

«Ситистор», «О'кей», «Билла», «Магнолия», «Азбука вкуса», «Метро», «Реал», ТЦ «Лейпциг», «Мегацентр Италия», «Гиперглобус», «Перекресток», «Гастрономир»

www.valencia-express.ru

ООО «Валенсия», 141554, Московская обл., Солнечногорский р-н, дер. Кривцово, За Тел. (495) 989-20-82, 660-53-47