

ШКОЛА КУЛИНАРА

Только лучшие рецепты!

№4 февраль 2013

52 ВКУСНЫХ
БЛЮДА

16+



В номере:

2 Кулинарный урок
Наши любимые пельмени

Салаты, закуски **4**

18 Звездное меню
Елена Ваенга:
«Люблю вкусно поесть!»

Супы **20**

28 Вопросы
шеф-повару

Горячие блюда **30**

42 Наша экспертиза
Жидкое золото

Выпечка, десерты **44**

54 Вопросы диетологу

Напитки **56**

60 Есть история!
Кекс королевского происхождения

62 Сканворд

63 Все рецепты номера



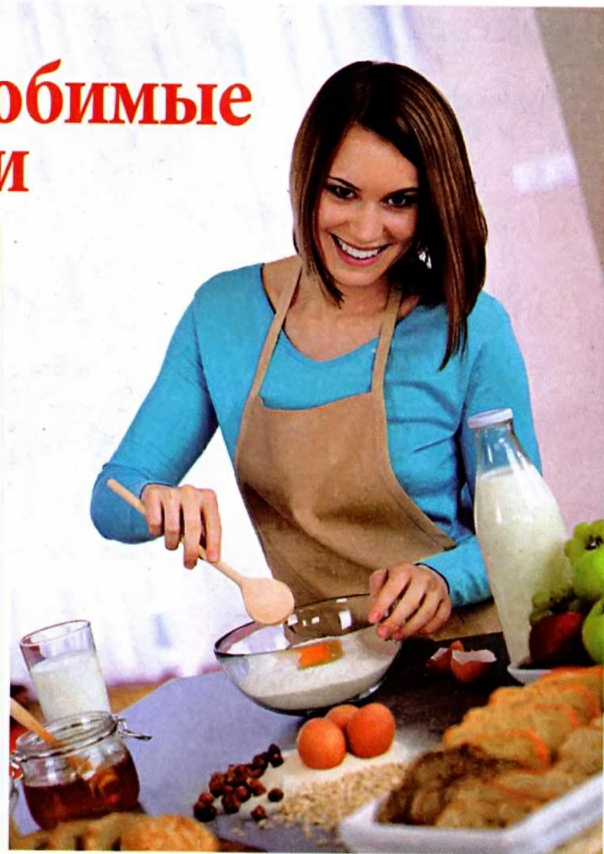
Наши любимые пельмени

Пельмени – классическое блюдо русской кухни, любимое многими, а уж известное наверняка каждому. Интересно, что исторически пельмени готовили с медвежатиной, оленьей, гусиатиной, рыбой. Наиболее популярный современный вариант – пельмени из свино-говяжьего фарша с добавлением лука и специй. На этом традиционном рецепте мы и остановимся.

Тесто

Классическая основа пельменного теста – мука и вода. Часто в него добавляют куриные яйца, иногда – молоко. Ингредиенты смешивают в таких пропорциях, чтобы при вымешивании получилось крутое, не липнущее к рукам и ножу тесто. Существует 2 вида его подготовки.

1. Тесто раскатывают длинной колбаской толщиной с палец, после чего нарезают на небольшие равные кусочки. Их, в свою очередь, раскатывают на небольшие лепешки. Количество теста на каждый пельмень варьируется, как и форма: это, как правило, зависит



от традиций, принятых в той или иной семье.

2. Тесто раскатывают на весь стол, после чего вырезают круги каким-либо предметом, чаще всего стаканом. Не рекомендуем использовать для этого стеклянную посуду: незаметно отколовшийся кусочек (особенно если вы раскатываете тесто на твердой поверхности) может попасть в готовый продукт. Для вырезания кругов лучше всего использовать металлическое или пластиковое кольцо.

Начинка

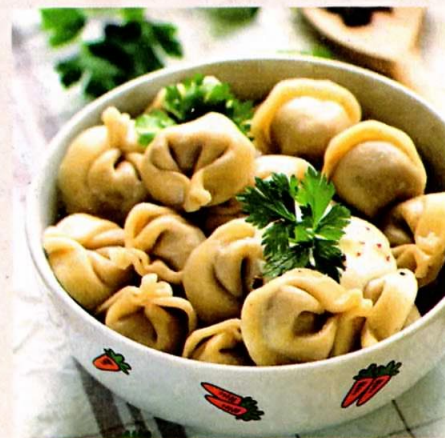
Обычно пельмени готовят из смеси говяжьего и свиного фаршей с добавлением лука. Конечно, можно использовать любое мясо, но если оно постное, то есть содержит мало жира, в фарш следует добавить немного сала или сливочного масла. Мясо прокручивают на мясорубке, лук также пропускают через мясорубку или мелко нарезают, добавляют соль, специи, иногда чеснок или зелень.

Чтобы фарш получился более мягким и диетиче-

Пельмени «Сибирские»

350 г пшеничной муки, 250 г безкостной говядины, 250 г свинины (шея), 100 г репчатого лука, 150 мл молока, 150 мл воды, 2 зубчика чеснока, 1 щепотка молотого черного перца, соль – по вкусу.

Муку просеять, смешать с солью и водой. Вымесить до однородной консистенции, убрать в холодильник в пакете или кастрюле под крышкой на 30 мин., чтобы тесто «скрепилось». Мясо, лук и чеснок дважды пропустить через мясорубку, добавить молоко, соль, перец, тщательно перемешать. На присыпанный мукой стол выложить тесто, раскатать его одним пластом толщиной 2-3 мм, вырезать кружки, обрезки теста собрать в ком и отложить для дальнейшего использования. Начинку разложить на кружки (примерно по



1 ч. л.). Кружки теста сложить пополам, придавить пальцами место стыка. Для лучшего склеивания тесто на месте соприкосновения можно слегка смазать водой или взбитым желтком. Концы получившегося полукруга соединить, защипать.

ским, в него можно добавить манной крупы. Главное, не переборщить – на 500 г фарша достаточно 1 ст. л. манки.

Состав и пропорции пельменного фарша – дело вкуса и, опять же, семейных традиций. Мы предлагаем классический рецепт сибирских пельменей. При наличии всех ингредиентов и соблюдении технологии вы получите однозначно вкусное блюдо, даже если раньше никогда не готовили пельмени сами.

Для подготовки к длительному хранению пельмени присыпать мукой, заморозить на тарелке или разделочной доске, разложив на

некотором расстоянии друг от друга. После заморозки их можно будет сыпать в один пакет или контейнер. Но свежелепленные пельмени, конечно, вкуснее! Для варки надо вскипятить воду (4 части воды на 1 часть пельменей). Добавить лавровый лист, душистый перец, соль, разрезанную пополам луковицу. Засыпать пельмени в кипящую воду, перемешать, чтобы не прилипли ко дну, и варить 8-10 мин. после всплытия на поверхность. Готовые пельмени выловить шумовкой.

Подавать пельмени в бульоне (или по отдельности, или вовсе без бу-

льона), со сметаной или хреном.

НАШ СОВЕТ:

- 1.** Если нужно развести муку в воде или молоке, вливайте жидкость в муку, а не наоборот, иначе тесто получится неоднородным.
- 2.** Если в тесте мало соли, растворите ее в небольшом количестве воды, влейте в тесто и снова хорошо вымесите его.
- 3.** Круто замешанное тесто липнет к рукам, но его легко раскатать бутылкой, наполненной холодной водой.

«Хориатики салата»



калорийность
низкая



количество порций
4



время приготовления
20 мин.

ЧТО НУЖНО:

Помидор – 4 шт., огурец – 1 шт., сладкий перец зеленый – 250 г, лук репчатый красный – 250 г, маслины – 100 г, сыр фета – 200 г, майоран сушеный – 1,2 ч. л., перец красный молотый – 1 ст. л., оливковое масло – 4 ст. л., винный уксус – 3 ст. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Помидоры помойте, удалите плодоножки, нарежьте дольками.

Огурец очистите от кожицы и нарежьте кружочками. Лук нарежьте кольцами.

2. Сладкий перец разрежьте вдоль пополам, удалите сердцевину с семенами, мякоть нарежьте полосками. У маслин удалите косточки. Нарезанные помидоры, лук, перец, огурец и маслины уложите в большую чашку или салатник, перемешайте.

3. Для заправки в уксусе растворите соль, поперчите, затем тонкой струйкой влейте оливковое масло и взбивайте венчиком до получения смеси однородной консистенции. Если нет

венчика, можно все ингредиенты для заправки поместить в небольшую банку с закручивающейся крышкой, закрыть ее и несколько раз энергично встряхнуть.

Сразу полейте салат заправкой, перемешайте, чтобы все овощи полностью покрылись ароматной смесью. Дайте салату постоять минут 10 при комнатной температуре, чтобы ароматы всех ингредиентов соединились.

4. Сыр фета нарежьте кубиками, посыпьте им овощи. Добавьте в салат майоран, поперчите, еще раз перемешайте.

При подаче салат можно посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

НАШ СОВЕТ:

В салат можно добавить сваренные вкрутую перепелиные яйца или каперсы.





калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Салат с китайской капустой

ЧТО НУЖНО:

Сок лимонный – 2 ч. л., майонез – 2 ст. л., морковь – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 150 г, яйцо – 6 шт., капуста китайская – 1 кочан, перец черный молотый по вкусу, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Чтобы не трескалась скорлупа во время варки, яйца поместите в ка-

стрюлю, залейте холодной водой и поставьте на средний огонь. Варите 4 мин. после закипания. Отваренные яйца обдайте холодной водой, аккуратно очистите и нарежьте кружочками. Капусту нашинкуйте соломкой. Морковь очистите, нарежьте тонкими кружочками и вместе с горошком припускайте в подсоленной воде 5 мин., затем откиньте

на дуршлаг, чтоб стекла лишняя жидкость.

2. Для соуса соедините в мисочке майонез и сок лимона, тщательно перемешайте.

3. В салатник уложите слоями капусту, поверх положите кружочки яиц, морковь и зеленый горошек. Посолите и поперчите.

4. Полейте салат приготовленным соусом и оформите зеленью.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
25 мин.

Салат слоеный с семгой

ЧТО НУЖНО:

Филе слабосоленой семги – 150 г, яйцо перепелиное – 6 шт., сыр твердый – 50 г, грейпфрут – 1 шт., оливки – 10-12 шт., масло оливковое – 2 ст. л., соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе семги нарежьте мелкими кубиками. Яйца отварите вкрутую. Сыр натрите на терке.

2. Яйца очистите от скорлупы, предварительно обдав холодной водой. Натрите на крупной терке. Грейпфрут очистите от кожуры и пленок и нарежьте кубиками.

3. На плоское блюдо выложите слоями нарезанное филе семги, очищенный грейпфрут, поверх уложите тертое яйцо и посыпьте сыром. Сделайте второй слой, посолите и полейте маслом.

4. Положите готовое блюдо в холодильник на 30-40 мин. При подаче оформите салат семгой, оливками и зеленью.

КСТАТИ:

Сделать салат более сытным можно, добавив в него отварной картофель, нарезанный тонкими кружочками или тертый на крупной терке.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Салат из горбуши с сыром

ЧТО НУЖНО:

Филе горбуши – 200 г,
сыр твердый – 100 г,
морковь – 2 шт., яич-
ный желток – 3 шт.,
лимон – 1 шт., майонез –
4 ст. л., соль – 0,5 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе горбуши залейте водой, посолите и варите 10 мин. Остудите рыбу, затем слейте жидкость, а горбушу измельчите.

2. Морковь очистите и отварите. Сыр и морковь натрите на терке по отдельности. Горбушу выложите в салатник, разровняйте и полейте лимонным соком.

3. Смажьте рыбу 1 ст. л. майонеза и посыпьте сыром. Слой сыра смажьте 2 ст. л. майонеза.

4. Сверху выложите слой моркови, слегка примните его. Смажьте оставшимся майонезом и посыпьте из-

мельченными вареными яичными желтками.

КСТАТИ:

Чтобы придать салату более пикантный вкус, вместо отварной горбуши можно использовать рыбу горячего копчения, например терпуга или леща. Смазывать майонезом рыбу горячего копчения нет необходимости.

калорийность
средняя
количество порций
8
время приготовления
1 ч.



Террин из сыра маскарпоне

ЧТО НУЖНО:

Сыр маскарпоне – 250 г,
сыр творожный – 150 г,
филе лосося – 250 г,
спаржа зеленая – 500 г,
сливки густые – 150 г,
желатин – 15 г, сок
лимонный – 2 ст. л.,
горчица – 2 ст. л., уксус
винный – 2 ст. л., соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рыбное филе залейте кипятком, добавьте

соль, уксус и припускайте на слабом огне 2 мин. Отварите головки спаржи в подсоленной воде.

2. Желатин замочите. Когда он набухнет, слейте лишнюю воду и распустите на водяной бане.

3. Выложите форму пленкой. Смешайте творожный сыр, маскарпоне, лимонный сок, горчицу и разведенный желатин, посолите, поперчите, смешайте со взбиты-

ми сливками. Выложите 1/3 смеси в форму, распределите по поверхности половину головок спаржи. Затем выложите 3 ст. л. смеси, разровняйте поверхность.

4. Посредине уложите ломтики лосося, затем еще 1/3 смеси, головки спаржи и покройте оставшейся массой. Закройте пленкой и поставьте на ночь в холодильник.

Пхали из сушеных баклажанов



калорийность
низкая



количество порций
8



время приготовления
50 мин.

ЧТО НУЖНО:

Баклажаны сушеные – 300 г, масло подсолнечное – 100 мл, лук репчатый – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, орехи грецкие – 1 стакан, кинза – 50 г, семена кориандра – 1 ч. л., приправа хмели-сунели – 1 ч. л., шафран имеретинский – 1 ч. л., уксус винный красный – 1 ст. л., вода кипяченая – 0,5 стакана, перец красный – 1,2 шт., зерна граната – 2 ст. л., соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сушеные баклажаны поместите в кастрюлю, залейте горячей водой, но не кипятком. Оставьте на несколько часов, до размягчения. Баклажаны должны увеличиться в объеме. Слейте воду и откиньте их на дуршлаг, дайте стечь лишней воде. Затем переложите на бумажное полотенце и обсушите. Баклажаны и лук нарежьте мелкими кубиками и обжарьте вместе на подсолнечном масле до золотистого цвета. Овощи охладите, нарубите ножом до кашицеобразного состояния.

2. Орехи и чеснок растолките с солью, добавьте пряности, влейте уксус и перемешайте растирающими движениями, понемногу добавляя воду.

3. Приготовленный соус смешайте с массой из баклажанов.

4. Добавьте мелко нашинкованную кинзу, нарезанный кусочками красный жгучий перец и зерна граната, еще раз все перемешайте. Из приготовленной массы сформируйте небольшие порционные котлетки или приплюснутые шарики, уложите их на блюдо, оформите зернами граната.

НАШ СОВЕТ:

Пхали готовят не только из баклажанов. Можно заменить их любыми овощами: капустой, кабачком, красной фасолью и даже листьями шпината.





калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

Шарики с ветчиной

ЧТО НУЖНО:

Яйцо – 4 шт., ветчина – 300 г, сыр твердый – 50 г, масло растительное – 4 стакана, сухари панировочные – 3 ст. л., мука пшеничная – 1 ч. л., листья зеленого салата, перец черный молотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Ветчину мелко нарубите ножом.

Сыр натрите на крупной терке. В отдельной мисочке тщательно взбейте яйца венчиком, добавьте муку и панировочные сухари, посолите и поперчите.

Добавьте измельченную ветчину и тертый сыр и хорошо перемешайте.

2. Из приготовленной массы сформируйте шарики величиной с перепелиное яйцо.

3. В небольшой сотейник налейте подсолнечное масло, наколите шарики и обжарьте во фритюре в течение 4-5 мин.

Аккуратно выкладывайте обжаренные шарики на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир.

4. При подаче выложите на блюдо нарезанные или порванные листья салата, а сверху – шарики с ветчиной.



калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
50 мин.

Яйца-пашот с филе лосося

ЧТО НУЖНО:

Филе лосося – 250 г, яйцо – 2 шт., сливки густые – 4 ст. л., икра – 4 ст. л., перец черный свежемолотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе лосося нарежьте тонкими ломтиками и выложите в две порционные формочки, смазанные маслом, посолите, поперчите.

2. В эти формочки вбейте по одному яйцу. Аккуратно налейте в формочки сливки, посолите и поперчите.

3. Накройте формочки пленкой, готовьте яйца и сливки на пару 8-10 мин.

4. При подаче в каждую формочку с яйцом добавьте сливки, заправленные солью и перцем. Оформите лососевой икрой и зеленью укропа или кинзы.

КСТАТИ:

Яйца-пашот – традиционное французское блюдо на завтрак из яиц, сваренных без скорлупы. Свежее яйцо разбивают в небольшой половник и опускают его в кипящую воду на 1-2 мин., пока не схватится белок. При таком способе приготовления получается мягкий кремообразный желток и отсутствует привкус скорлупы.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

Салат из печени трески

ЧТО НУЖНО:

Печень трески консервированная – 250 г, яйцо – 6 шт., луковица – 1 шт., помидор – 2 шт., сладкий перец желтый – 1 шт., листья салата – 10 шт., зелень укропа, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйца отварите вкрутую, положите в холодную воду на несколько секунд и очистите. Ли-

стья салата тщательно промойте холодной проточной водой, переложите на тканевую салфетку и обсушите. Лук очи- стите и нарежьте не слишком мелко. Сладкий перец помойте, разрежьте пополам, освободите от семечек и плодоножки, нарежьте соломкой.

2. Помидоры помойте и нарежьте дольками. Печень трески и яйца на-

режьте кубиками. Посолите, перемешайте.

3. На красивое блюдо выложите листья салата. Затем разложите нарезанный сладкий перец и дольки помидоров в форме колодца. В центр выложите лук, кубики трески и оформите зеленью.

4. В качестве заправки можно использовать масло из баночки с консервами или оливковое масло.



калорийность
средняя
количество порций
10
время приготовления
1 ч.

Волованы с лососем

ЧТО НУЖНО:

Лосось консервированный – 1 банка, тесто слоеное – 250 г, яйцо – 2 шт., соус из хрена с уксусом – 2 ст. л., яичный желток – 2 шт., мускатный орех молотый, перец красный молотый, зелень – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Слоеное тесто раскатайте толщиной 0,5 см. Круглой выемкой вы-

режьте лепешки диаметром 4-6 см.

Половину лепешек уложите на лист, смоченный водой, смажьте желтком, отступив на 0,2 см от края.

У другой половины вырежьте середину выемкой меньшего диаметра, так чтобы получились кольца.

2. Уложите кольца на лепешки так, чтобы края их совпали. Смажьте

поверхность волованов желтком аналогично первому разу. Выпекайте 25-30 мин. при 250°. Охладите.

3. Для начинки разотрите лосося, добавьте красный перец, тертый мускатный орех, рубленые вареные яйца и соус из хрена с уксусом.

4. Выложите начинку горкой в волованы, оформите веточками зелени.



калорийность
средняя



количество порций
4



время приготовления
1 ч.

Запеканка с макаронами

ЧТО НУЖНО:

Мякоть вареной сви-
ны — 400 г, перец сладкий —
4 шт., перец чили — 1 шт.,
масло оливковое — 2 ст. л.,
мука пшеничная — 2 ст. л.,
сыр твердый тертый —
200 г, бульон мясной —
2 стакана, масло сливоч-
ное — 2 ст. л., помидор —
2 шт., лук репчатый — 1 го-
ловка, макаронные изде-
лия — 400 г, перец черный
молотый, соль — по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Макароны отварите в кипящей подсолен-
ной воде. Лук нарежьте
кубиками, обжарьте на
растительном масле до
золотистого цвета.

Помидоры и мясо на-
режьте ломтиками, пе-
рец очистите от семян и
нашинкуйте соломкой.

2. Муку спассеруйте на
сливочном масле, осту-
дите. Соедините ее с
бульоном, перемешайте,

прогрейте, посолите, до-
бавьте часть сыра.

3. В форму, смазанную
маслом, уложите слоя-
ми макароны, овощи и
мясо, полейте приготав-
ленным соусом, посыпьте
оставшимся сыром и
запекайте до образова-
ния золотистой корочки.

4. Подавайте запеканку
в горячем виде, разде-
лив на порционные ку-
сочки. Оформите зеле-
нью петрушки.

Елена Ваенга: «Люблю вкусно поесть!»

✉ Люблю Елену Ваенгу не только за ее песни, но и за то, что она естественная, красивая, роскошная! Она не закачивает силикон в губы, не шокирует откровенными концертными нарядами, не пытается быть худой, как вобла. Она настоящая! Буду рада, если вы напишите про эту замечательную певицу и расскажете о ее любимых блюдах.

Екатерина СЕРГЕЕВА,
г. Самара



вым образом жизни, которого всегда придерживалась ее семья. Родители будущей певицы увлекались спортом. Ее мама всегда любила коньки, купалась в проруби, бегала и Елену приучала к тому же. Каждое утро она поднимала дочь в 6 утра, чтобы та сделала зарядку. Кроме того, будущая певица делала пробежки, ходила в горнолыжную школу – и так продолжалось долгие годы. Все это позволяло ей безо всякого ущерба для фигуры

есть и жирное, и сладкое, и прочую любимую еду, такую как макароны и борщ с пампушками.

После 26 лет Елена Ваенга перестала быть, по ее выражению, «щепкой», а так как «бегать по сцене с весом в сто килограммов» ей совсем не хотелось, она стала серьезнее относиться к своему меню. Елена даже решила сесть на диету и после многочисленных консультаций со специалистами пришла к выводу: все-таки самая эффективная

Борщ с пампушками

Кусок говядины на кости, 1 крупная свекла, 2 морковки, 1 болгарский перец, 1/2 кочана капусты, 1 луковица, 3 зубка чеснока, 50 г соленого сала, 3-4 картофелины, черный молотый перец и соль – по вкусу, растительное масло.

Для пампушек: 300 г муки, 1 стакан молока, 10 г дрожжей, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, щепотка соли, 3 зубчика чеснока, 100 г сметаны.

Сварить бульон на кости, убрать пену (мясо вынуть из супа, измельчить вилкой и снова опустить в кастрюлю). Положить нарезанный картофель и половину свеклы, нарезанную кубиками. Лук нашинковать, морковь и вторую половинку свеклы натереть на терке. Обжарить в большом количестве растительного масла морковь, свеклу и лук. Опустить за жарку в суп,



после того как он закипит. Добавить нарезанный болгарский перец, варить на слабом огне. В конце варки опустить натертое на терке сало и измельченный чеснок. Дрожжи развести в стакане молока, добавить сахар. Когда дрожжи разойдутся, смешать их растительным маслом, стаканом муки, солью. Поставить опару в теплое место. Как только она поднимется, замесить мягкое тесто, сделать из него пампушки, испечь при 180°. Готовые пампушки обмакнуть в смеси сметаны с пропущенным через пресс чесноком.

✉ У меня фигура примерно такая же, как у моей любимой певицы Елены Ваенги. Но я постоянно борюсь с лишним весом и боюсь съесть лишнюю котлетку или пирожное. Мне бы хотелось знать, придерживается ли Елена каких-либо диет или нет?

Вероника ОРЛОВА,
г. Москва

Певица, стремительно покорившая неприступную гору под названием отечественный шоу-бизнес, всегда любила вкусно поесть. Однако никаких проблем с весом у нее не было лет до 26. И объясняет она это здоро-

диета – есть поменьше. Хотя это для певицы самое сложное: «Если стоит торт, я съем куса четыре – вкусно ведь». Однако когда Ваенга поставила себе цель – сбросить 10 кг, то решительно отказалась от привычной еды и перешла на овощные салаты. Сейчас певица по-прежнему следит за своим весом. «Семь лет

сиджу на диете», – говорит она. Елена считает, самая лучшая еда на свете – домашняя. Ваенга против всяческих «быстрых заменителей»: чай должен завариваться в чайнике, а не пакетиками, и куриный бульон нужно варить, а не разводить с помощью кубиков. И, конечно, готовить надо с любовью!

Куриный бульон

Куриная грудка – 1 шт., луковица – 1 шт., булка – 200 г, соль, черный молотый перец по вкусу.

На куриной грудке сварить бульон с солью и перцем, процедить. Грудку разделить на волокна и опустить обратно в кастрюлю. Булку нарезать кубиками, подсушить (посыпать прованскими травами). В чашку налить бульон с куриным мясом, насыпать мелко нарезанный лук, положить сухарики.

Морковный салатик

3-4 морковки, 1 ч. л. лимонного сока, сахар или соль – по вкусу, 1 ст. л. оливкового масла.



Свежую морковь очистить, натереть, смешать с лимонным соком, сахаром или солью по вкусу. Заправить оливковым маслом.

Овощной суп с говядиной

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

ЧТО НУЖНО:

Вода – 2,5 л, говядина – 1,5 кг, чеснок – 2 зубчика, лук-шалот – 0,5 кг, морковь – 0,5 кг, картофель – 0,5 кг, лавровый лист – 2 шт., соль, перец черный молотый – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. С мяса срежьте пленки и сухожилия. Мясо положите в большую кастрюлю, залейте холодной водой, доведите ее до кипения, периодически снимайте пену и жир, посолите. Варите мясо на слабом огне 1,5-2 ч.

2. Мясо достаньте из бульона, отделите мякоть от кости. Нарежьте мякоть небольшими кусочками. В сито положите полотняную салфетку, установите сито над большой кастрюлей и перелейте бульон. На сильном огне доведите процеженный бульон до кипения.

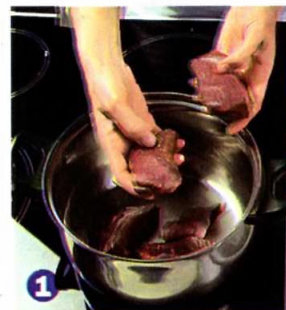
3. Чеснок и лук-шалот мелко нарубите. Мор-

ковь и картофель помойте и очистите от кожуры. Морковь нарежьте кружочками, картофель – крупными кубиками.

4. В кипящий бульон положите морковь, картофель, кусочки мяса, доведите бульон до кипения, затем огонь уменьшите до слабого и варите суп 15 мин. Добавьте лавровые листья, чеснок, лук-шалот, поперчите и посолите по вкусу. Как только овощи станут мягкими, суп готов. Горячий суп разлейте по тарелкам, оформите листиками базилика и сразу подавайте. По желанию в суп можно добавить рис или макаронные изделия.

НАШ СОВЕТ:

Для того чтобы суп получился не слишком жирным, сварите его на втором бульоне. Залейте мясо холодной водой, варите после закипания 5 мин. Слейте бульон, снова залейте мясо холодной водой и вскипятите.





калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
1 ч. 45 мин.

Свекольный суп с фасолью

ЧТО НУЖНО:

Свекла – 400 г, морковь тертая – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, семена тмина – 1 ч. л., цедра одного апельсина, оливковое масло – 2 ст. л., бульон мясной – 1,5 л, фасоль консервированная белая – 400 г, уксус виноградный – 1 ст. л., сметана – 6 ст. л., зелень петрушки рубленая – 6 ст. л., соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Очищенный лук помойте холодной водой и нарежьте тонкими кольцами. Апельсиновую цедру натрите на мелкой терке. Положите на разогретую с маслом сковороду, добавьте семена тмина и морковь, пассеруйте несколько минут, без изменения цвета.
2. Свеклу проткните вилкой в нескольких местах, положите в кастрюлю и

залейте холодной водой. Сварите до готовности, остудите, очистите кожуру и натрите на крупной терке. Соедините с пассерованным луком, залейте бульоном.
3. Добавьте фасоль без заливки, влейте уксус, суп посолите и варите 10 мин.
4. При подаче разлейте суп в подогретые тарелки, заправьте сметаной и посыпьте зеленью.



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

Томатный суп с макаронами

ЧТО НУЖНО:

Помидор спелый – 4-5 шт., сладкий перец красный – 1 шт., лук репчатый красный – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, оливковое масло – 1 ст. л., бульон овощной – 1,2 л, сахар – 0,5 ч. л., рожки – 100 г, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Спелые помидоры разрежьте пополам, влейте 1 стакан бульона и взбивайте до получения однородной массы.

Сладкий перец разрежьте на четыре части и удалите семена.

Уложите помидоры, перец, лук и чеснок на противень, сбрызните маслом, поместите в духовку, разогретую до 190°, и запекайте 30 мин.

2. Переложите овощи в кухонный комбайн, влейте 1 стакан бульона и взбивайте до получения однородной массы.

Овощную массу с бульоном снова взбейте блендером, добавьте бульон или воду, сахар, посолите, поперчите и доведите до кипения.

3. Всыпьте в суп рожки или любые другие небольшие макаронные изделия и варите на слабом огне 7-8 мин., до готовности рожков.

4. Подавайте суп горячим, оформив листиками базилика.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

Суп на рыбном бульоне

ЧТО НУЖНО:

Кальмары – 300 г, бульон рыбный – 4 стакана, картофель – 2 шт., лук репчатый – 1 головка, морковь – 1 шт., корень сельдерея – 0,5 шт., масло оливковое – 2 ст. л., лимон – 0,5 шт., перец черный молотый по вкусу, соль морская по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Кальмаров очистите, нарежьте кольцами.

Сельдерей, лук и морковь нарежьте соломкой. Картофель – ломтиками.

2. Лук соедините с морковью и спассеруйте на масле.

3. В кипящий бульон положите картофель, доведите бульон до кипения, добавьте сельдерей, лук, морковь, соль и перец.

4. В конце варки положите в суп кальмаров и доведите его до кипения. При подаче посыпьте суп

зеленью и оформите ломтиками лимона.

КСТАТИ:

Кальмары по своему составу, по многим показателям, намного богаче, чем мясо птицы или говядина. Огромное количество белков и витаминов, в том числе группы В, витамины Е, С и РР, эффективно влияют на снижение уровня холестерина в крови.



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

Солянка из кальмаров и рыбы

ЧТО НУЖНО:

Рыба – 600 г, кальмары – 500 г, лук – 300 г, огурцы соленые – 200 г, томат-пюре – 2 ст. л., сливочное масло – 4 ст. л., оливки, каперсы – по 50 г, маслины – 24 шт., лимон – 1/2 шт., лавровый лист – 1 шт., соль, перец черный горошком, зелень.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рыбу разделать на филе с кожей, нарезать

порционными кусками. Кости от рыбы залить водой (1,2 л), варить 30-40 мин., процедить.

2. В рыбном бульоне отваривать кальмаров 2 мин., затем нашинковать их соломкой.

3. Огурцы нарезать ломтиками и припустить в небольшом количестве бульона.

4. Лук, нарезанный соломкой, спассеровать на масле, добавить томат-

пюре и обжаривать все вместе еще 5-7 мин.

В кипящий рыбный бульон положить огурцы, лук с томатом, оливки без косточек, каперсы, кусочки рыбы и варить 15 мин.

Затем добавить специи, кальмаров и прогреть еще 5 мин. При подаче в солянку положить маслины, кружочек лимона и посыпать рубленой зеленью.



калорийность
низкая
количество порций
2
время приготовления
50 мин.

Суп из кольраби с лососем

ЧТО НУЖНО:

Кольраби – 2 шт., лосось слабосоленый – 2 ломтика, луковица – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, масло оливковое – 1 ст. л., овощной бульон – 2 стакана, сливки – 3 ст. л., мускатный орех молотый по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Кольраби очистите и нарежьте каждую на 4 части. Одну из четверти-

нок отложите, остальные нарежьте кубиками.

2. Лук и чеснок измельчите, обжарьте на масле. Добавьте кольраби, немного обжарьте и влейте овощной бульон. Варите суп под крышкой на слабом огне 20 мин.

3. Оставшуюся кольраби натрите на крупной терке. Суп перелейте в блендер и измельчите до консистенции пюре. Влейте сливки, добавьте мускат-

ный орех, немного соли и доведите до кипения. Затем снимите с огня.

4. Положите тертую кольраби, кусочки лосося и перемешайте. При подаче посыпьте зеленью.

КСТАТИ:

Кольраби относится к семейству капустных. Съедобная часть кольраби – стебель шаровидной формы.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
1 ч.

Суп с зеленым горошком

ЧТО НУЖНО:

Макаронные изделия – 150 г, горошек зеленый замороженный – 3 стакана, бульон куриный – 1,2 л, ветчина – 250 г, зеленый лук – 1 пучок, сливки густые – 4 ст. л., растительное масло – 2 ст. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Макароны отварите в большом ко-

личестве подсоленной воды с добавлением оливкового масла. Откиньте на дуршлаг и промойте холодной кипяченой водой.

2. Лук мелко нарежьте и слегка обжарьте на масле до размягчения. Добавьте, не размораживая, зеленый горошек, влейте горячий бульон, доведите до кипения и варите на слабом огне 10 мин.

3. Суп перелейте в кухонный комбайн, взбивайте до получения однородной массы и снова вылейте в кастрюлю.

4. Положите в суп отваренные макароны. Обжарьте жирную ветчину без добавления масла. Нарежьте ее соломкой и добавьте в суп. Посолите, поперчите и варите 2-3 мин. При подаче заправьте суп густыми сливками.



Роберт ВИНУКUROV,
ведущий рубрики

✉ Что такое букет гарни? Какие блюда с ним готовят и как?
Ли́ка ТРИФОНОВА,
г. Мурманск

Букетом гарни называют пучок трав, которые добавляют в блюдо (обычно суп, бульон или соус). Это прием французской кулинарной школы.

В оригинальном составе букета гарни обязательно петрушка, лавровый лист и тимьян. Можно

дополнять этот состав другими пряными травами, белыми кореньями. Пучок связывают шпагатом или одним из компонентов, например тимьяном. Перед подачей букет гарни удаляют из блюда (в эстетических целях).

Кстати, связывать травы в пучок необязательно. В приготовлении супов и бульонов можно использовать следующий способ. На кастрюлю или другую емкость, в которой готовят блюдо, ставят дуршлаг – так, чтобы он был отчасти погружен в жидкость. В него и закладывают компоненты, которые перед подачей следует удалить.

✉ Недавно увидела в магазине крупу булгур. Что это такое, вкусная ли она? И что можно приготовить из булгура?

Лариса ПЕТРОВА,
г. Липецк

Булгур – это пшеничная крупа, полученная особым способом. Зерна пшеницы обрабатывают горячей водой, затем сушат, очищают и дробят. Булгур не имеет выраженных специфических вкусовых и ароматических качеств, поэтому вряд ли вызовет у вас неприятие, хотя, как говорится, на вкус и цвет...

Булгур можно использовать в качестве заменителя риса, ча-



ще всего в приготовлении пловов, супов и каш. Рецепты блюд, в состав которых входит булгур, следует искать в кулинарии Армении, Азербайджана, Индии, стран Ближнего Востока.

✉ Можно ли заправки для салатов готовить заранее и хранить их, например, в холодильнике? Подскажите какой-нибудь «универсальный» рецепт заправки, которая подойдет для множества салатов.

Ирина Васильевна РАЧКОВА,
г. Нижний Новгород

Многие заправки можно делать заранее: у некоторых срок годности будет ограничен, а другим, наоборот, время «настаивания» только пойдет на пользу. Например, майонез хранится до недели в холо-

дильнике, а растительное масло со специями и уксусом при комнатной температуре выдержит несколько месяцев.

Предлагаю любимый мною рецепт универсальной заправки (дрессинга).

Понадобится 400 мл оливкового масла, 100 мл белого винного уксуса, 50 мл сухого белого вина, 10-15 г соли, щепотка дробленой смеси перцев. Сок лимона (1 ч. л.) и пряные травы добавляйте по желанию и вкусу. Рекомендую на первый раз взять по щепотке орегано, базилика и эстрагона.

Все компоненты смешайте в бутылочке или кувшине. Перед применением взболтайте. Хранить такой дрессинг можно в холодильнике до 1 месяца. Он отлично подойдет в качестве заправки к салатам на базе свежих овощей, особенно будет хорошо сочетаться с рыбой и морепродуктами.

Также оригинальной заправкой может послужить домашний майонез.



Состав: 2 желтка, 1 ч. л. классической горчицы, 1/2 ч. л. уксуса или лимонного сока, 1/2 ч. л. соли, 100 мл оливкового масла, 350 мл подсолнечного масла.

Все компоненты охладите до температуры 7-8° (поставьте в холодильник на 1 ч.). В охлажденной емкости взбейте венчиком или миксером с аналогичной насадкой желтки с солью, горчицей и уксусом; постепенно вливайте масло, сначала оливковое, потом растительное, не прекращая взбивать. Очень важно, чтобы струйка вливаемого масла была не толще спички, в противном случае масло может «отскочить».

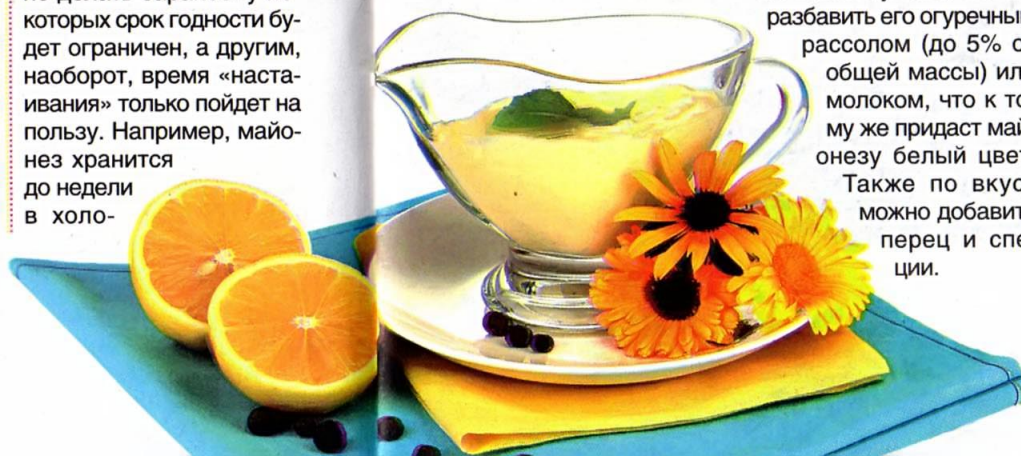
Если майонез получится очень густой, можно разбавить его огуречным рассолом (до 5% от общей массы) или молоком, что к тому же придаст майонезу белый цвет.

Также по вкусу можно добавить перец и специи.

✉ Я часто покупаю замороженное тесто – массу времени оно экономит. А вот мама моя принципиально против замороженного теста, не только покупного, но и домашнего, говорит, что выпечка из него совсем не та, что из свежеприготовленного. Я же разницы не вижу. А что вы скажете?

Катерина ГЛЕБОВА,
г. Набережные Челны

Готовое магазинное тесто действительно сильно экономит время, затраченное на приготовление блюд и последующую уборку рабочего места. Но, к сожалению, такое тесто не всегда бывает вкусным, и выбрать приемлемый вариант можно лишь опытным путем. Сам я не гнушаюсь использовать такое тесто, хотя соответствующее моим вкусам и требованиям искал долго. Домашнее тесто может быть вкуснее, а может... и не быть! Многое зависит от опыта и сноровки кулинара, а также вкусовых и эстетических пристрастий тех, кто будет приготовленные из этого теста блюда употреблять.



Рулет из говядины с грибами



калорийность
высокая



количество порций
6



время приготовления
1 ч. 30 мин.

ЧТО НУЖНО:

Мякоть говядины – 1 кг, масло топленое – 2 ст. л., морковь – 1 шт., лук-порей – 1 шт., корень сельдерея – 1,4 шт., сметана – 1 ст. л., лимон – 1 шт., лук – 2 шт., перец черный молотый, соль – по вкусу. **Для начинки:** грибы белые сушеные – 50 г, вода – 3 стакана, грудинка копченая – 50 г, лук репчатый – 2 головки, масло сливочное – 1 ст. л., сухари панировочные – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., зелень петрушки рубленая – 1 ст. л., соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

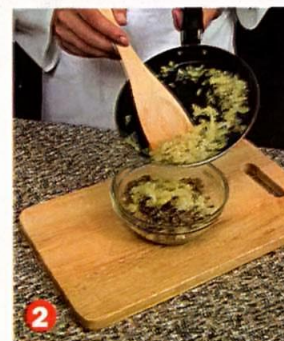
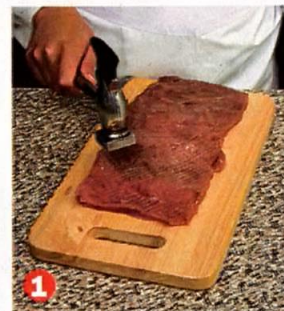
1. Мясо нарежьте вдоль, разверните как книгу и отбейте, придавая прямоугольную форму. Посолите, поперчите.
2. Грибы замочите на 2 ч. в холодной воде, отварите в этой же воде, откиньте на дуршлаг, отвар сохраните. Лук порубите, спассеруйте на масле. Грибы пропустите через мясорубку вместе с копченой грудинкой, соедините с пассерованным луком, добавьте яйцо, сухари, зелень, посолите, поперчите и перемешайте.
3. На мясо выложите начинку, сверните его ру-

летом, обвяжите ниткой и обжарьте на топленом масле до образования румяной корочки.

4. В жаровню положите нарезанные соломкой морковь, корень сельдерея, лук, на них уложите рулет, полейте соком лимона, стаканом грибного отвара и тушите в духовке до готовности. Готовый рулет, удалив нитки, нарежьте ломтиками. Для соуса овощи с грибным отваром протрите через сито, добавьте сметану и доведите до кипения. При подаче полейте рулет соусом, гарнируйте консервированными овощами.

КСТАТИ:

Отбивать мясо лучше на доске, смоченной холодной водой, так как сухое дерево впитывает мясной сок.





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

Хинкали

ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 500 г, вода – 150 мл, яйцо – 1 шт., соль – 0,5 ч. л., мякоть говядины – 500 г, лук репчатый – 2 головки, зелень петрушки – 1,2 пучка, кинза – 1,2 пучка, перец черный молотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. На чистую поверхность стола просейте муку горкой, сделайте в

середине горки углубление, вбейте яйцо и добавьте воду, посолите. Замесите крутое тесто. При необходимости добавьте муку.

2. Говядину помойте, удалите пленку и сухожилия, дважды пропустите через мясорубку вместе с луком, добавьте рубленую зелень, перец, соль, влейте 1,2 стакана кипяченой воды и перемешайте.

3. Тесто раскатайте в тонкий пласт, вырежьте стаканом кружочки. На середину каждого кружочка положите фарш, края теста соберите в центре над начинкой и защипайте.

4. Опускайте хинкали порциями в кипящую подсоленную воду и варите 5-7 мин. При подаче выложите хинкали на блюдо, поперчите и посыпьте рубленой зеленью.



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

Курица с яблоками и перцем

ЧТО НУЖНО:

Филе куриное – 4 шт., яблоко – 2 шт., перец сладкий – 2 шт., помидоры черри – 16 шт., сахар – 2 ст. л., гвоздика – 1,4 ч. л., семена кунжута – 2 ч. л., перец черный молотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе нарежьте вдоль тонкими ломтиками, посолите и поперчите.

Сладкий перец нарежьте кусочками, из яблок удалите сердцевину и нарежьте кружочками.

2. В небольшой чашке смешайте яблоки с сахаром и гвоздикой и оставьте на 20 мин.

3. Решетку гриль смажьте подсолнечным маслом, уложите кусочки филе на решетку и жарьте их 5-7 мин. в подогретой до 180° духовке. Затем выложите яблоки и перец, об-

жаривайте еще 2-3 мин., добавьте разрезанные пополам и посыпанные сахаром помидоры, жарьте вместе 1-2 мин.

4. Подавайте, посыпав семенами кунжута и оформив зеленью.

КСТАТИ:

Если мясо готово, то вилка легко входит в мякоть, а выделяющийся сок будет прозрачным.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
1 ч. 20 мин.

Мясной рулет с начинкой

ЧТО НУЖНО:

Мякоть свинины – 800 г, чернослив – 100 г, горчица – 1 ст. л., бульон мясной – 1 стакан, мука – 2 ст. л., лук репчатый – 3 шт., чеснок – 3 зубчика, растительное масло – 3 ст. л., шпинат – 100 г, фарш мясной – 150 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук и чеснок мелко нарежьте и спассеруйте.

Добавьте нарезанный шпинат и фарш. Посолите, поперчите, перемешайте.

2. Мякоть свинины, срезав с нее жир, надрезьте по горизонтали и разверните как книжку.

Отбейте, посолите и поперчите.

3. На мясо выложите приготовленную начинку и чернослив.

Сверните рулетом, смажьте горчицей, вы-

ложите в смазанную маслом посуду и жарьте 55 мин. при 180°.

Переложите рулет на блюдо.

4. В полученный при жаренье мясной сочок влейте бульон, подсушенную муку и прогрейте до загустения.

Посолите и поперчите. Разрежьте рулет на порционные кусочки и оформите приготовленным соусом.

European Currants

the Queen of taste



Изюм натуральный питательный и полезный

Коринфский изюм – высушенный на солнце сорт черного винограда с одноименным названием "Коринфский изюм". Это один из лучших сортов изюма, самый натуральный из всех натуральных, обладающий высочайшей биологической ценностью.

Сахар, который содержится в данном продукте – это моносахариды глюкозы и фруктозы, которые также содержатся во фруктах и в мёде. Изюм, богатый витаминами, минералами (особенно железом, калием, магнием), растительными волокнами и антиоксидантами (флавоноиды, антоцианы), не содержит холестерина и в нем нет натрия. Ешьте изюм круглый год и сколько сможете! Это залог вашего здоровья на долгие годы.

Сельскохозяйственный кооперативный союз
AEGHION - GREECE

Ул. Коринфу 201 • 25100 • Эгио

Тел: +302691022409 • Факс: +302691022384

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



Программа финансируется
Европейским Союзом и Грецией



www.eu-currants.com



Саламис

калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
1 ч.

ЧТО НУЖНО:

Филе рыбы (треска, тунец, морской окунь) – 600 г, сок 1 лимона, оливковое масло – 2 ст. л., лук репчатый – 1 головка, вино белое сухое – 50 мл, зелень укропа рубленая – 2 ст. л., огурец – 1 шт., помидор – 3 шт., сладкий перец – 2 шт., чеснок – 1 зубчик, перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе рыбы уложите в сотейник, сбрызните лимонным соком, посолите. Лук и чеснок мелко порубите. На сковороду налейте немного оливкового масла, нагрейте его, положите лук и чеснок, обжаривайте их, время от времени помешивая, до золотистого цвета. Филе полейте вином, добавьте обжаренные овощи, рубленый укроп, тушите на слабом огне под крышкой 10-15 мин.

2. Сладкий перец, удалив сердцевину с семенами, нарежьте кольцами, огурец – дольками. Помидоры положите в глубокую чашку, залейте кипящей водой,

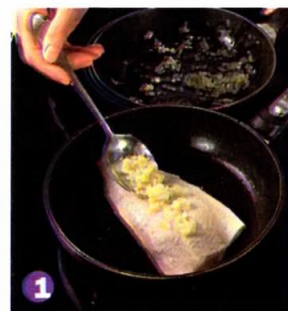
выдержите 1 мин., затем воду слейте. Дайте помидорам немного остыть, затем очистите их от кожицы, мякоть нарежьте дольками.

3. На сковороде нагрейте оставшееся масло, положите сладкий перец и обжаривайте его, помешивая, 10 мин. Затем добавьте огурец, еще через 5 мин. – помидоры. Овощи посолите и поперчите.

4. Готовые овощи выложите на филе, тушите его под крышкой на слабом огне 5 мин. Выложите на блюдо рыбу вместе с овощами и соусом, образовавшимся во время тушения. Оформите саламис по своему желанию.

КСТАТИ:

Саламис – традиционное блюдо греческой кухни. Перед подачей греки не выкладывают рыбу на блюдо, а подают ее в сковороде в горячем виде. Едят ее с белым хлебом или картофелем.





калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
1 ч.

Рыба под шубой

ЧТО НУЖНО:

Филе рыбы (хек, треска, ставрида, скумбрия) – 400 г, картофель – 600 г, луковича – 1 шт., яйцо – 2 шт., майонез – 4 ст. л., соль, черный молотый перец – по вкусу, растительное масло для смазывания формы.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе рыбы вымыть, обсушить, нарезать пор-

ционными кусочками, посолить, поперчить, обмазать частью майонеза и поставить в холодильник на 1-1,5 ч.

2. Картофель наколоть вилкой в нескольких местах, залить холодной водой и отварить в мундире, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Яйца разделить на белки и желтки. Желтки добавить в тертый картофель, туда же добавить

вторую часть майонеза, перемешать.

3. Белки взбить и подмешать в картофельную массу, посолить по вкусу. Лук очистить и нарезать полукружками.

4. Форму для запекания смазать маслом, выложить рыбу. На рыбу выложить лук. Сверху покрыть картофельной массой. Запекать при 175° в течение 1 ч. Подавать горячим.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
40 мин.

Шашлычки из лосося

ЧТО НУЖНО:

Филе лосося – 700 г, рис – 200 г, соус соевый – 3 ст. л., мед – 3 ст. л., перец чили – 1,2 стручка.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для маринада соевый соус перемешайте с медом и мелко нарезанным перцем чили.

2. Филе лосося нарежьте крупными кубиками, залейте маринадом

и оставьте на 20 мин. при комнатной температуре.

3. Нанижите на деревянные шпажки, затем жарьте в духовом шкафу на решетке гриль, смазанной подсолнечным маслом, при температуре 180° до готовности.

4. Рис помойте, залейте 400 мл холодной воды, варите до готовности. В конце варки добавьте шафран и посолите. При подаче гарнируйте шаш-

лычки отварным рисом. Оформите ломтиками лимона, лайма и зеленью.

НАШ СОВЕТ:

Для придания аромата костра, за полчаса до запекания шашлыка, добавьте в маринад 1 ст. л. жидкого дыма. Главное – не перестараться, иначе шашлык приобретет химический вкус.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
2 ч. 20 мин.

Горбуша с травами

ЧТО НУЖНО:

Горбуша – 800 г, сок лимонный – 4 ст. л., мята – 3 листика, лук зеленый – 0,5 пучка, чеснок – 2 зубчика, зелень петрушки, зелень укропа, бульон рыбный – 1 стакан, соль, перец белый молотый по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для маринада лук мелко нашинкуйте, зубчики чеснока пропусти-

те через пресс. Зелень мелко нарубите.

Соедините в эмалированной посуде лук и чеснок, добавьте рубленую зелень, влейте бульон и заправьте лимонным соком. Посолите и поперчите.

2. Рыбу помойте, почистите от чешуи, удалите внутренности. Разделайте на филе и нарежьте порционными кусками, залейте маринадом, плот-

но закройте крышкой и оставьте мариноваться при комнатной температуре в течение 2 ч. Затем маринад слейте.

3. Решетку для гриля смажьте подсолнечным маслом, выложите филе рыбы и обжарьте в разогретой до 200° духовке до готовности.

4. При подаче оформите зеленью укропа. На гарнир подайте припущенные овощи.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

Рулет из камбалы

ЧТО НУЖНО:

Масло растительное – 20 г, яйцо – 2 шт., мускатный орех молотый – 1,4 ч. л., перец черный молотый, соль, филе камбалы – 600 г., луковица – 1 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе камбалы пропустите через мясорубку. Лук нашинкуйте, спассируйте на подсолнечном масле до золотистого

цвета. Фарш и лук соедините в миске, вбейте яйцо, добавьте мускатный орех, посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

2. Из полученного фарша сформируйте батон, уложите его на противень, выстланный пергаментной бумагой или фольгой, смажьте взбитым яичным желтком и сделайте несколько проколов вилкой.

3. Духовку разогрейте до температуры 180° и запекайте рулет 35 мин.

4. При подаче нарежьте рулет ломтиками. Гарнируйте солеными огурцами и салатом из свежей капусты.

НАШ СОВЕТ:

Чтобы ослабить характерный запах камбалы, можно подать рулет под острым соусом.

Жидкое золото

Те, кто выбирает здоровое питание, без сомнения, предпочтут животным жирам растительные масла. Они вовсе не содержат холестерина, легко усваиваются, содержат необходимые нашему организму витамины. К тому же каждый может выбрать масло в прямом смысле себе по вкусу: каких только разновидностей нет на прилавках магазинов!

В общем и целом

Главное технологическое отличие разных видов масла – степень очистки. Именно она определяет, **рафинированное** ли масло (т.е. очищенное в несколько этапов), **нерафинированное** (прошедшее лишь механическую фильтрацию) или **гидратированное** (обработанное для более долгого хранения нерафинированное). Не стоит думать, что нерафинированное (неочищенное) масло содержит какие-либо вредные или лишние примеси. Отличие в большей степени эстетическое: рафинированное масло имеет нейтральный вкус, тогда как у нерафинированного масла вкус и аромат сырья, из



которого оно изготовлено, выражены очень ярко. Гидратированное масло хоть и похоже на нерафинированное, но «бледнее» его по виду и беднее по вкусу и запаху.

Какой вид масла выбрать – воистину дело вкуса. Кроме того, не помешает знать о правилах хранения и тонкостях применения разных масел.

Обычно срок годности масла, начиная со дня розлива, – 4 месяца. Гидратация нерафинированного масла продлевает ему «жизнь» на срок до полугода. Однако если на упаковке вы видите более длительный срок годности, скорее всего, он продлен добавлением антиоксидантов. В среднем он составляет около 1 года.

Масло следует хранить при комнатной температуре в плотно закрытой емкости. Нерафинированное масло – самое капризное и вовсе не выносит солнечного света. На дне бутылки с нерафинированным маслом допустимо выпадение осадка, тогда как этот признак в отношении рафинированного масла может означать, что продукт испорчен.

На вкус и цвет...

Самое популярное у нас и при этом самое доступное из всего многообразия растительных масел – **подсолнечное**. Оно, без сомнения, шире всего применяется во всех отраслях кулинарии. Рафинированное подсолнечное масло оптимально подходит для жарки, а вот нерафинированное

масло при таком виде обработки сильно пенится. Намного выгоднее оно раскроется в качестве заправки, но, опять же, из-за специфического запаха нравится не всем. Почти в один ряд с подсолнечным маслом встает **кукурузное**. Оно имеет приятный аромат и вкус и отлично подходит как для жарки, так и для заправки салатов.

Оливковое масло, уже успевшее занять прочное положение на наших кухнях, – одно из самых полезных, а потому – рекомендуемых к употреблению. В продаже чаще всего можно встретить 2 вида оливкового масла: более яркое по вкусу и цвету ExtraVirgin (масло первого холодного отжима) и «100% оливковое масло» (микс масел холодного и горячего отжимов). Первое рационально использовать для заправки холодных блюд, второе – для приготовления горячего.

Горчичное масло получают путем прессования из белой, черной и сарептской горчицы. Имеет желтоватый цвет и острый вкус. Обычно такое масло используют в хлебопекарной промышленности, на кондитерских и консервных производствах. В домашних условиях горчичное масло можно использовать в качестве дополнения к различным заправкам, но его употребление не

рекомендуется при болезнях сердца.

Выраженными вкусовыми качествами обладает **масло грецкого ореха**. Немудрено, ведь его получают из плодов грецкого ореха прессованием или экстракцией, а потому оригинальный вкус сохраняется практически в первозданном виде. Это масло идеально подходит для заправки салатов и закусок.

Рисовое масло – экзотика для нас. Оно мало распространено в странах Европы, несмотря на полезные свойства. Получают такое масло из рисовых отрубей путем прессования. Рисовое масло отлично хранится, оно устойчиво к высоким и низким температурам. Хорошо подходит для жарки, но возможно использование при приготовлении соусов и заправок.



Более распространено у нас другое «азиатское» масло – **кунжутное**. Оно имеет очень интенсивный аромат, поэтому для жарки лучше разбавлять его половинкой рафинированного подсолнечного масла. Большое преимущество кунжутного масла – длительный срок хранения (до 7 лет). Блюда с ним получаются довольно необычными.

Тайский овощной салат с кунжутной заправкой

По 100 г моркови, дайкона, савойской или пекинской капусты, сладкого перца, лука-порея и огурцов, 1 ст. л. семян кунжута.

Для заправки: 100 мл кунжутного масла, 30 г маринованного имбиря, 30 г меда, 1 зубчик чеснока, 10 г перца чили, 20 мл соевого соуса, 10 г соли.

Овощи нарезать длинной тонкой соломкой (как для моркови по-корейски). Все компоненты заправки смешать, взбить в блендере до получения однородной массы. Смешать с овощами, дать настояться 1 ч. При подаче посыпать обжаренным кунжутом.



Эклеры

калорийность
высокая
количество порций
8
время приготовления
1 ч. 30 мин.

ЧТО НУЖНО:

Для теста: мука пшеничная – 150 г, молоко – 250 мл, масло сливочное – 65 г, яйцо – 4-5 шт., соль – 1 щепотка. **Для крема:** пудра сахарная – 1 стакан, яичный желток – 6 шт., мука пшеничная – 2 ст. л., сахар ванильный – 1 ч. л., молоко – 2 стакана. **Для глазури:** масло сливочное – 4 ст. л., какао-порошок – 4 ч. л., сахар – 1 стакан, молоко – 3 ст. л., кофе растворимый – 2 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Молоко (или белое сухое вино) с солью и маслом доведите до кипения в кастрюле с толстыми стенками при закрытой крышке, снимите с огня и всыпьте просеянную муку, размешайте и вновь поставьте тесто на огонь. Нагревайте, непрерывно помешивая, пока на дне кастрюли не образуется белая пленка.

2. Тесто снимите с огня и слегка охладите, затем вбейте одно яйцо и размешайте, после этого вводите оставшиеся яйца по одному, непрерывно взбивая.

Тесто будет готово, когда оно станет однородным, а вокруг мешалки миксера будут образовываться небольшие горки. Если это произойдет раньше, чем вы добавите все яйца, то

последнее яйцо можно не добавлять.

3. Тесто отсадите на смазанный маслом противень в виде палочек длиной 12 см. Выпекайте 20 мин. Готовые палочки охладите и наполните кремом. Для крема желтки перемешайте с сахарной пудрой. Постепенно вводите в смесь просеянную муку, ванильный сахар и перемешайте. Молоко доведите до кипения, затем постепенно влейте его в желтковую массу и прогрейте на паровой бане, непрерывно помешивая. Снимите крем с огня и охладите.

4. Для глазури масло смешайте с какао, сахаром и молоком. Смесь прогрейте на водяной бане, добавьте кофе и охладите. Покройте эклеры глазурью, дайте ей застыть.





калорийность
средняя
количество порций
8
время приготовления
40 мин.

Пирожные «Макароны»

ЧТО НУЖНО:

Пудра миндальная – 110 г,
пудра сахарная – 220 г,
какао-порошок – 25 г,
яичный белок – 4 шт.,
сахар – 50 г, молоко –
120 мл, сливки – 30 мл,
шоколад – 125 г, пищевой
краситель – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Молоко и сливки довести до кипения. Добавить кусочки шоколада,

помешивая, довести до кипения, накрыть пищевой пленкой и поставить на ночь в холодильник.

2. Смешать миндальную, сахарную пудры и какао, высыпать на противень, выстеленный бумагой, поставить в духовку на 5 мин.

3. Взбить белки, добавить миндально-сахарную смесь, пищевой краситель, хорошо перемешать, пока смесь не

станет тягучей. Смесь выложить в кондитерский мешочек и выдавить кружочки на противень, выстеленный бумагой. Оставить на 1 ч. на столе для образования корочки.

4. Поставить в разогретую до 150° духовку и выпекать 15 мин. Как только макароны остынут, на половину из них выложить начинку и накрыть вторыми половинками.



калорийность
средняя
количество порций
10
время приготовления
50 мин.

Печенье «Иллюзия»

ЧТО НУЖНО:

Сахар ванильный – 1 ч. л.,
какао-порошок – 2-3 ч. л.,
яйцо – 1 шт., яичный желток – 2 шт., сахар – 150 г,
масло сливочное – 250 г,
мука – 1,2 стакана.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Масло доведите до комнатной температуры. Разотрите с сахаром до бела, яичные желтки взбейте и введите в мас-

ло, перемешайте. Добавьте ванильный сахар, в несколько приемов введите муку и быстро замесите тесто.

2. Готовое тесто разделите пополам, в одну часть добавьте какао.

3. Раскатайте каждую часть в прямоугольный пласт, смажьте взбитым яйцом. Уложите один пласт на другой, сверните рулетом и положите в холодильник на 30-

40 мин. Рулет нарежьте ломтиками.

4. Выпекайте 12-15 мин. на смазанном маслом противне при температуре 180°. Остудите.

КСТАТИ:

Вместо масла можно использовать маргарин, так как изделия из теста, замешенного на маргарине, долго не черствеют.



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

Плетенка «Сладкая краса»

ЧТО НУЖНО:

Мука – 4 стакана, дрожжи – 1 пакетик, молоко – 100 мл, сливочное масло – 100 г, яйцо – 3 шт., сахар – 6 ст. л., грецкий орех – 200 г, корица – 0,5 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Молоко подогреть, растворить в нем дрожжи и сахар. Дать постоять 10-15 мин.

2. Разбить 2 яйца, добавить размягченное масло, размешать. Постепенно всыпать муку. Тесто не должно липнуть к рукам.

Поставить в теплое место на 2-3 ч., чтобы тесто подошло. После размешать ложкой и оставить еще на 1 ч.

3. Поделить готовое тесто на 2 части. Раскатать каждую по отдельности. Смазать оба пласта

подсолнечным маслом, посыпать корицей и измельченным грецким орехом. Свернуть рулетиками, затем эти два рулета переплести между собой. Смазать взбитым яйцом и посыпать сверху орехами.

4. Выпекать в духовке 15-20 мин. при температуре 200°. Готовую плетенку полить 2 ст. л. сахара, вскипяченного с водой.

калорийность
высокая
количество порций
10
время приготовления
55 мин.



Торт с киви

ЧТО НУЖНО:

Яйцо – 6 шт., сахар – 1,5 стакана, мука – 3 ст. л., крахмал – 1 ст. л., разрыхлитель для теста – 1 ч. л., киви – 2 шт., ванилин по вкусу, масло для формы. **Для крема:** сливочное масло – 100 г, молоко – 1 стакан, сахар – 200 г, мука – 50 г, ванилин.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Белки отделить от желтков, взбить, до-

бавить разрыхлитель. Желтки отдельно взбить с сахаром и ванилином. Всыпать к желткам муку и крахмал, замесить тесто. Добавить белки и перемешать.

2. Форму смазать маслом, вылить тесто и выпекать 40-50 мин. при температуре 180°. Разрезать на два коржа.

3. Сливочное масло растереть с сахаром до бела. В муку влить 3 ст. л.

молока и размешать в однородную массу.

В кастрюле довести до кипения оставшееся молоко с ванилином, соединить с мукой и, постоянно помешивая, довести до густоты. Остудить и вместе с растертым маслом взбить в плотную массу.

4. Равномерно распределить крем по поверхности торта и украсить кусочками киви.



Канле

калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
1 ч. 20 мин.

ЧТО НУЖНО:

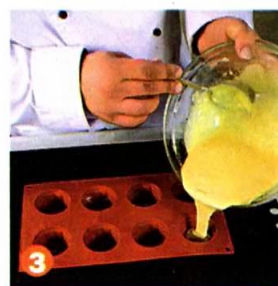
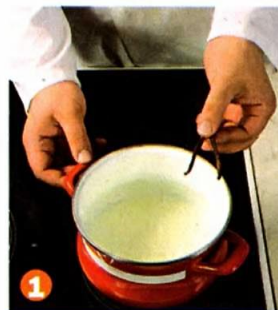
Молоко – 500 мл, ваниль – 1 стручок, масло сливочное – 1 ст. л., мука пшеничная – 120 г, сахар – 250 г, яйцо – 2 шт., яичный желток – 2 шт., коньяк – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Молоко доведите до кипения, положите в него разрезанный вдоль пополам стручок ванили. Вновь доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте 30 мин. Процедите и смешайте с растопленным сливочным маслом.

2. Муку смешайте с сахаром, введите яйца и желтки, замесите тесто. Постепенно влейте горячее молоко. Тесто перемешайте и процедите через сито. Охладите. В тесто влейте ром или коньяк, перемешайте. Посуду с тестом накройте крышкой и поместите на сутки в холодильник.

3. В смазанные сливочным маслом формы выложите тесто так, чтобы до края форм оставалось 1-2 см. Выпекайте канле 10 мин. при 250°, затем уменьшите нагрев до 180° и выпекайте еще 45 мин. Подавайте к чаю или белому вину.



ВАРИАЦИИ:

Кекс «Пьяный»

Шоколад – 100 г, масло сливочное – 100 г, сахар – 100 г, яйцо – 2 шт., мука – 1 стакан, разрыхлитель – 2 г, грецкий орех – 1 стакан, ром – 1 ст. л.

Шоколад и масло растопите, затем охладите. Яйца взбейте с сахаром и разрыхлителем и смешайте с шоколадом, добавьте муку, ром и перемешайте. Тесто выложите в формы, смазанные маслом, оформите ядрами грецкого ореха и выпекайте 5-10 мин. при температуре 200°.

Английский кекс

Сухофрукты – 500 г, апельсин – 1 шт., лимон – 1 шт., ром – 70 мл, сахар – 120 г, яйцо – 2 шт., сливочное масло – 120 г, грецкий орех и миндаль – 2 стакана, мука – 100 г, корица, имбирь.

Сухофрукты залить на ночь ромом, добавить цедру и сок лимона и апельсина.

Яйца взбить с маслом, добавить муку, сахар, специи, орехи и сухофрукты. Тщательно перемешать, перелить в смазанную маслом форму и выпекать 1,5 ч. при температуре 160°. Готовый кекс полить ромом и поджечь.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
1 ч.

Яблочное суфле с соусом

ЧТО НУЖНО:

Для начинки: яблоко – 4 шт., сахар – 120 г. **Для суфле:** сахар – 3 ст. л., яйцо – 4 шт., мука – 100 г, фундук дробленый – 1 ст. л., яблочный джем – 2 ст. л. **Для соуса:** клюква – 100 г, сахар – 1 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яблоки нарезать мелкими кубиками и выложить в кастрюлю, до-

бавить сахар, немного воды и проварить до густоты. Охладить.

2. Яйца взбить с сахаром до устойчивой пены. Муку просеять, аккуратно всыпать во взбитые яйца. Добавить в массу примерно 1/4 яблочной начинки и тщательно перемешать.

3. Формы для выпечки выстелить пергаментом и на 2/3 заполнить полученной массой. Сверху

выложить оставшееся яблочное суфле. Выпекать в духовке при 180° в течение 20 мин.

4. Для сиропа развести яблочный джем водой, немного проварить. После выпечки смочить бока суфле сиропом и обсыпать дробленым фундуком. Для соуса в клюкву добавить сахар, проварить и протереть через мелкое сито. Подать суфле с соусом.



калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
1 ч. 15 мин.

Рулет «Лакомка»

ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 2 стакана, сахар – 1 стакан, малина – 400 г, яичный желток – 8 шт., яичный белок – 4 шт., сахарная пудра – 8 ст. л., крахмал картофельный – 1 ст. л., сливки (33%) – 500 мл.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яичные желтки с половиной нормы сахара разотрите добела. Белки

с оставшимся сахаром взбейте в пышную пену и соедините с растертыми желтками. Всыпьте смешанную с крахмалом муку.

2. Полученное тесто выложите на выстланный бумагой противень и выпекайте 10 мин. Готовый бисквитный пласт переложите на посыпанную частью сахарной пудры бумагу, накройте салфеткой и дайте остыть.

3. Малину промойте и обсушите. Часть ягод отложите, остальные разомните вилкой. Сливки взбейте с оставшейся сахарной пудрой в пышную пену, смешайте с размятой малиной.

4. Смажьте бисквитный пласт взбитыми сливками и с помощью бумаги сверните его в рулет. Перед подачей рулет посыпьте сахарной пудрой, украсьте ягодами.



Илья НИКИТИН,
врач-диетолог

ного происхождения, не содержит ряда незаменимых для нашего организма аминокислот, которые содержатся только в животном организме. Так что без натурального мяса – никуда!

✉ Прочитала недавно, что существуют винная и пивная диеты, которые якобы помогают сбросить вес. Неужели такое возможно?

Кристина ИВАНОВА,
г. Кострома

Действительно, такие диеты (на радость людям, не желающим отказываться от вредных привычек) существуют.

Меню у винных диет разные, но принцип один: либо полный отказ от ужина, либо суперлегкий ужин с неизменным бокалом сухого красного вина перед сном. Считается, что от вина клонит в сон, поэтому сами собой отпадают проблемы с ночным голодом (кто сидел на диете, знает, насколько это чувство мучительно). К несчастью, на добрую



половину людей вино действует с точностью до наоборот – лишь раздражает желудок и усиливает аппетит. Поэтому, прежде чем садиться на винную диету, стоит проверить, к какой группе относитесь вы.

Пивная диета строится по другому принципу: рекомендуется употреблять пищу только в первой половине дня, а начиная с обеда – только пиво. Считается, что в нем достаточно калорий для утоления голода, но не для набора лишнего веса. К тому же оно богато витаминами группы В. Однако нельзя забывать, что пиво хоть и слабый, но алкогольный напиток, поэтому отсутствие закуски приводит к быстрому истощению ферментов поджелудочной железы и печени – по сути, к пивному алкоголизму. Стоит ли похудение таких жертв – решать каждому. Помоему – нет.

✉ Недавно сдавала анализ крови на биохимию и узнала, что у меня немного повышен общий холестерин (холестерол). Врач сказала, что это не страшно, но надо есть поменьше жирного. А что вы мне посоветуете?

Раиса, г. Москва

Прежде всего, холестерин не однородное вещество: он состоит из трех фракций, две из которых – липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) и триглицериды (ТГ) вредны, а третья – липопротеиды высокой плотности (ЛПВП) – полезна. Поэтому вначале нужно определить фракционный состав вашего холестерина. Если повышены ЛПНП, начните с диеты, исключающей жиры животного происхождения (сливки, сливочное масло, жирное мясо, жареные яйца, икру, крепкие бульоны и твердые сыры). Если неполадки с ТГ – принимайте по утрам по ложке льняного масла, содержащего жирные кислоты омега-3. В любом случае постарайтесь употреблять в пищу побольше свежих овощей и фруктов (особенно салат, капусту, помидоры, огурцы, яблоки), ежедневно готовьте свежие салаты с оливковым маслом, на ночь пейте нежирный кефир. Ну и, разумеется,

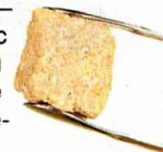
не переедайте – и все будет хорошо!

✉ Сейчас много говорят о пользе коричневого сахара, что лучше покупать его, а не привычный белый. А вы как думаете, есть ли смысл в такой замене? Ведь коричневый сахар намного дороже и, как мне кажется, не такой сладкий.

Вероника СВИРИДОВА,
г. Томск

Разумеется, никакого смысла нет – сахар он и есть сахар. Коричневый, так называемый сахар-сырец, не прошел ряд очистительных процедур, которые характеризуют привычный белый сахар, имеет весьма сильный свекольный или тростниковый (в зависимости от того, какое сырье использовалось) привкус. Правда, свекольный практически не встречается – этот привкус столь интенсивен, что способен испортить любой напиток или блюдо. Тростниковый же вкус гораздо мягче и приятней, его сочетание с кофе придает напитку весьма пи-

кантные вкусовые нотки. Но – не более того. Что касается сладости, то неотбеленный сахар действительно не столь сладок просто потому, что концентрация сахарозы в единице объема меньше. Тростниковый сахар сам по себе менее сладок, чем свекольный. Что же касается цены, то все дело в том, что тростниковый сахар экспортируется из Латинской Америки и его цена включает в себя таможенные пошлины и стоимость транспортировки. И, наконец, есть относительно недорогой коричневый сахар, но это фальсификация, приготовленная с помощью красителя и ароматических добавок – просто сейчас коричневый сахар в моде и на этом делают бизнес.



Анисовое молоко с фисташками

ЧТО НУЖНО:

Молоко – 600 мл, киш-миш – 100 г, фисташки несоленые очищенные – 100 г, семена аниса – 1 шт., кардамон – 1 ч. л., мед – 2 ст. л., лед по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Изюм промойте, залейте теплой водой на 15 мин. Воду слейте, изюм обсушите. Измельчите блендером изюм, фисташки и кардамон.

2. Добавьте к смеси молоко и взбивайте еще 2-3 мин.

3. Семена аниса залейте водой и кипятите 10 мин. Анисовую воду процедите через два слоя марли, разведите в ней мед и тщательно перемешайте с молочной смесью. Охладите.

Подавайте с листиками мяты. В стаканы можно добавить кубики льда.

калорийность высокая
количество порций 4
время приготовления 50 мин.



Компот из брусники с яблоками

ЧТО НУЖНО:

Брусника – 150 г, яблоко – 200 г, сахар – 150 г, вода – 3 стакана.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яблоки очистить и нарезать дольками, залить подкисленной водой.

2. Кожицу и сердцевину от яблок залить горячей водой, проварить 7-10 мин., процедить и добавить сахар. Варить до растворения сахара.

3. Погрузить плоды в сахарный сироп, довести до кипения и положить в него бруснику. Охладить.

калорийность низкая
количество порций 4
время приготовления 40 мин.



Морковные сливки

ЧТО НУЖНО:

Яичный желток – 1 шт., сливки (20%) и морковный сок – по 60 мл, апельсин – 1 шт., лед – 1 кубик.

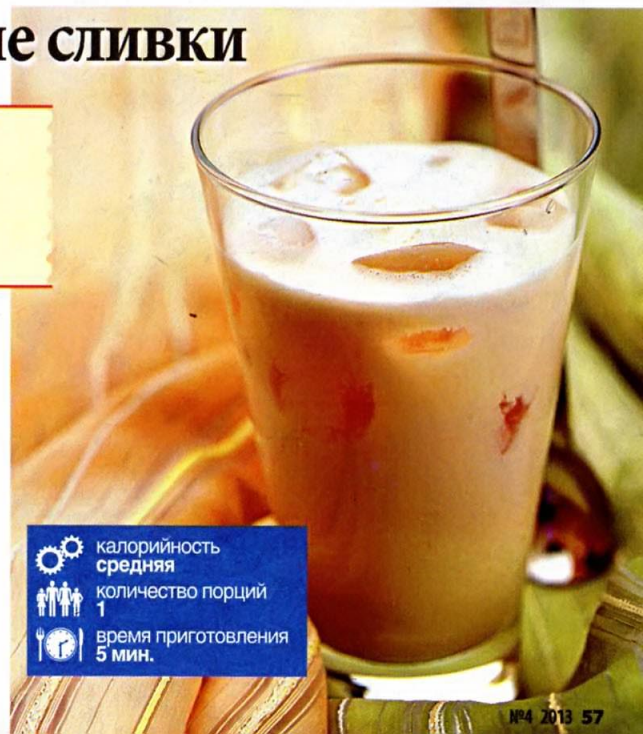
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Из половинки апельсина выжать сок и перелить его в шейкер.

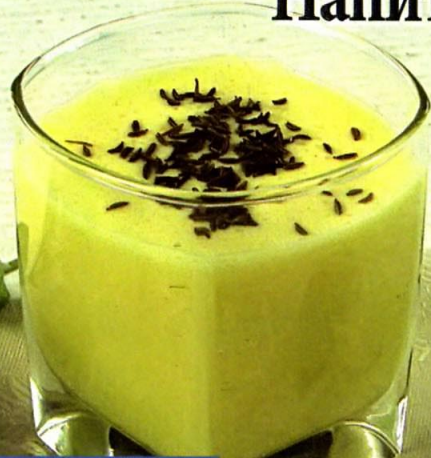
2. Влить в шейкер морковный сок и сливки.

3. Добавить яичный желток, положить кубик льда и хорошенько встряхнуть все вместе до образования пены. Перелить коктейль в охлажденный бокал и подавать.

калорийность средняя
количество порций 1
время приготовления 5 мин.



Напиток «Сырный»



калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
15 мин.

ЧТО НУЖНО:

Тмин – 1 ч. л. молоко – 120 г, сыр эдам – 100 г, яичный желток – 4 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сыр натрите на мелкой терке, добавьте заранее взбитые желтки.
2. Влейте молоко и еще раз тщательно взбейте до получения пышной однородной массы.
3. Поставьте в холодильник на 20-30 мин. При подаче посыпьте напиток семенами тмина или – по желанию – тертым имбирем.

«Айвенго»

ЧТО НУЖНО:

Водка – 30 мл, сок клюквенный – 50 мл, сок апельсиновый – 50 мл, корица молотая – 1 щепотка, гвоздика – 1 бутон.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Влейте в смесительный стакан клюквенный сок.
2. Добавьте водку, кубик льда и хорошо размешайте.
3. Налейте смесь в стакан и долейте апельсиновым соком. Положите в стакан гвоздику и посыпьте корицей.



калорийность
высокая
количество порций
1
время приготовления
5 мин.

Чай «Зимний вечер»



калорийность
низкая
количество порций
1
время приготовления
15 мин.

ЧТО НУЖНО:

Чай – 300 мл, гвоздика – 4 бутона, корица – 1 палочка, апельсин – 2 ломтика, ром – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Всыпьте заварку в предварительно согретый заварник, залейте горячей водой и настаивайте 5-10 мин. Горячий чай разлейте по чашкам, добавьте в каждую пряности.
2. Влейте ром и положите ломтик апельсина.
3. Подавайте напиток сразу.

Коктейль «Зимушка-зима»

ЧТО НУЖНО:

Мартини белый – 500 мл, сок винограда – 100 мл, ликер «Куантро» (Cointreau) – 120 мл, лед колотый, шампанское брют – 2 бутылки, клубника – 6 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Стаканы наполните на треть колотым льдом.
2. Влейте осторожно 2 части мартини и 1 часть виноградного сока.
3. Добавьте 2 ст. л. ликера «Куантро» и влейте доверху шампанское. Положите по клубничке.



калорийность
низкая
количество порций
6
время приготовления
15 мин.

Кекс королевского происхождения

Ром-баба, или ромовая баба, – один из самых популярных кексиков, продававшихся в советских кулинариях. На самом деле этот вкусный десерт с ромовой пропиткой и сладкой помадкой к советским кондитерам отношения не имеет и был создан задолго до возникновения на политической карте мира такой страны, как СССР.

...И бутылка рому!

История кекса началась еще в XVIII веке, а его создателем считается польский король Станислав Лещинский, прославившийся своим скверным характером и любовью к вкусным десертам. Однажды монарху подали на сладкое популярный в те времена воздушный сладкий пирог под названием «кугельхопф». Кондитеры уже не в первый раз готовили этот десерт для правителя, поэтому Лещинский был взбешен таким однообразием и отшвырнул пирог. В тот момент на столе стояла бутылка рома, которая опрокинулась на отвергнутый кугельхопф. Десерт тут же начал менять свой внешний вид и стал издавать такой аромат, что король захотел немедленно его попробовать. Он пришел в восторг от «ромового» пирога, вкус которого напомнил ему о восточных сладостях из его любимой сказки про Али-Бабу. Отсюда и по-



шло, по легенде, название «ром-баба» с ударением на последний слог.

Засохший десерт

Но есть и другая версия происхождения десерта. Согласно ей, прототип ромовой бабы Станислав Лещинский привез с

собой из одного путешествия. К тому моменту, когда он приказал подать кекс к столу, тот подсох, и находчивый королевский кондитер Сторрер решил спасти его с помощью рома и начинить сладким кремом. Модернизированный десерт пришелся

Ром-баба

Мука – 280 г (+ 130 г для опары), прессованные дрожжи – 10 г, вода – 130 мл, сахар – 0,5 стакана, сливочное масло – 1/2 пачки (100 г), яйцо – 2 шт., изюм – 50 г, соль – щепотка, ванилин на кончике ножа, растительное масло для смазывания.

Для пропитки: 100 мл воды, 200 г сахара, 40-50 мл рома.

Для глазури: 250 г сахарной пудры, 100 мл воды, 2 ст. л. лимонного сока.

Воду немного согреть, всыпать в нее 2 ст. л. сахара и крошить дрожжи. Дождаться, пока дрожжи начнут бродить. Всыпать 130 г муки, замесить опару, поставить ее подходить в теплое место. Яйца растереть с оставшимся сахаром, добавить ванилин и заранее растопленное и слегка остывшее сливочное масло. Соединить желтковую массу с опарой, всыпать муку, соль и вымесить эластичное тесто. Отставить его в теплое место, дождаться, когда оно поднимется. После этого обмять тесто, вмешать изюм, отставить. Когда оно вновь увеличится в объеме в 2 раза, разложить его по формочкам,

смазанным маслом, заполнив их на 1/3. Оставить для расстойки. Затем, когда тесто в формочках поднимется, поставить их в духовку, разогретую до 180°. Выпекать до готовности.

Для пропитки смешать воду с сахаром, немного уварить и добавить ром (или ромовую эссенцию), сняв сироп с огня. Перемешать. Вылить смесь на противень или в форму для выпекания, поставить в нее ром-бабы донышком вниз. Пропитать, а затем убрать бабы, перевернув их вверх дном, чтобы сироп разошелся по всему кексу.

Для глазури сахар смешать с водой и уварить. Добавить лимонный сок, проварить еще на медленном огне до загустения. Затем снять с огня и слегка остудить. Теплую глазурь взбить. Опустить в нее ром-бабу верхушкой и поставить на поднос.



королю по вкусу и стал одним из самых любимых.

Сироп от Саварена

Почаствовали в создании ром-бабы и французы. В том же XVIII веке кондитер Жан Ансельм Брийя-Саварен усовер-

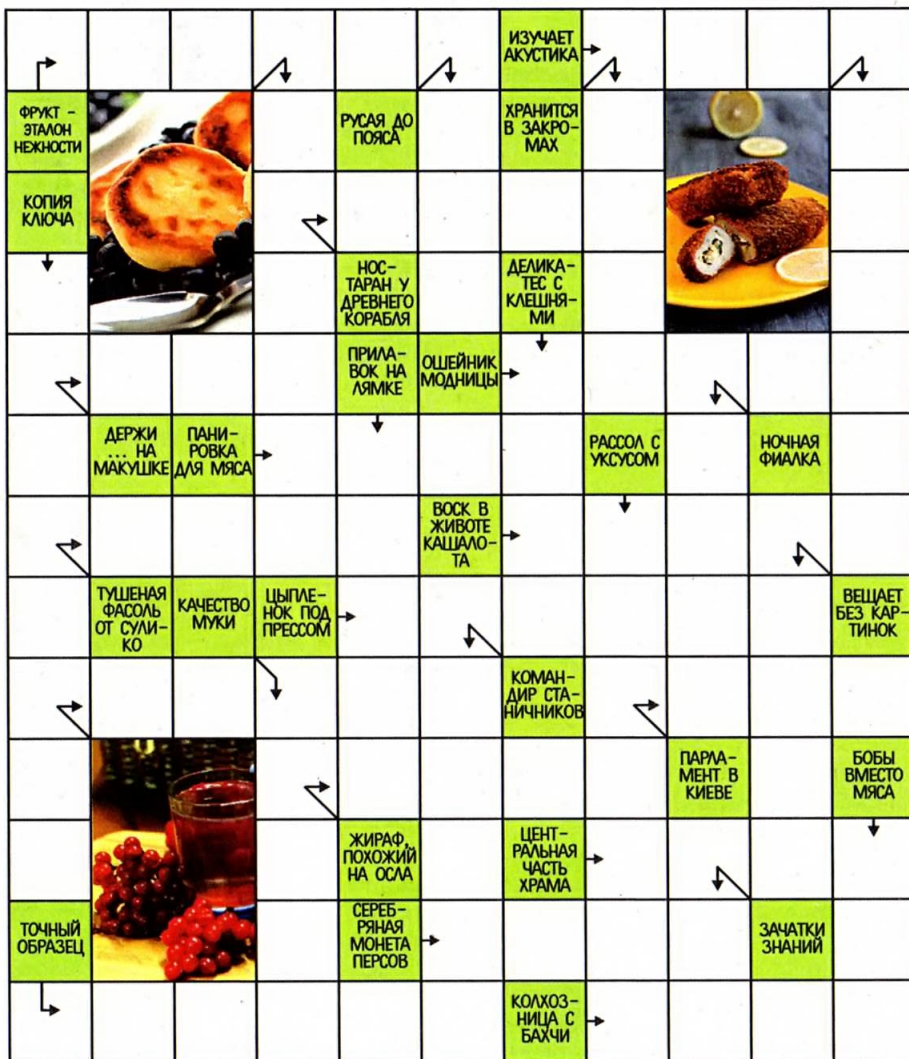
шенствовал рецепт и придумал оригинальный сироп, ставший традиционной пропиткой ромовой бабы. Кстати, о пропитке. Чтобы ром-бабы получались сочными и вкусными, их пропитывали и подавали узкой частью сверху,

как бы «вниз головой». Однако в СССР решили пренебречь стандартами и ставить десерт после пропитки узкой частью книзу. Поэтому в нашей стране у ром-бабы пропитывается «донышко», а глазируется «верхушка».

Дорогие друзья!

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

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



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

© «ШКОЛА КУЛИНАРА» №4 (106)
Выходит 2 раза в месяц с января 2009 года.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Регистрационный номер ПИ № ФС77-46042 от 05.08.2011 г.
Учредитель и издатель – ООО «Издательский дом «Вкусный мир».

Главный редактор Елена Никитина, зам. главного редактора Анна Лаур, редакция: Юлия Карапетина, Елена Мосолова. Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42. Адрес для писем: 198099, Санкт-Петербург, а/я 6, журнал «Школа кулинара». E-mail: fooder-spb. Рекламный отдел: E-mail: reklama@r-spb. Отдел распространения: e-mail: otdel@r-spb. Отпечатано в типографии ООО «Типография ТМ-Принт», 188640, Ленинградская обл., Всеволожский район, д. Всеволожское, 122. Подписано к печати 05.02.2013. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 18 февраля. Установочный тираж 200 000 экз. Заказ № 1275. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Юридическую поддержку издания осуществил адвокатский кабинет «ИАЛЕО». В номере использованы фотоматериалы агентств «АРИАДИ», «Русский фотобанк», «Библиотека изображений», «Лори», Д. Курбатова. Все права защищены.

Кулинарные премудрости

1 Растительное масло нужно подливать в салат только после того, как салат посолили, добавили уксус и перец, так как соль в масле не растворяется.

2 Не ставьте торт в жаркий духовой шкаф, так как снаружи он будет твердым, а внутри – сырым. Духовку предварительно разогрейте, но не раскаляйте, выпекайте торт на небольшом огне.

3 Солить мясной бульон следует за 30 мин. до готовности, рыбный – в начале варки, грибной – в конце. На 1 л бульона кладут 10 г соли.

4 Мясо следует мыть в холодной воде целым куском, не нарезая – так из него меньше вымывается сок и оно будет вкуснее.

5 Чтобы неразделанная мороженая ры-

ба быстрее оттаяла, залейте ее холодной водой и бросьте туда щепотку соли (1 ч. л. на 1 л). Рыбу разрезанную и тем более филе размораживать таким способом нельзя: она потеряет вкус.

6 Чтобы сохранить окраску фруктового киселя и улучшить вкус, добавляют немного лимонной кислоты, разведенной холодной кипяченой водой.

ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

«Хориатики салата» 5
Салат с китайской капустой 6
Салат слоеный с семгой 7
Салат из горбуши с сыром 8
Террин из сыра маскарпоне 9
Пхали из сушеных баклажанов 11
Шарики с ветчиной 12
Яйца-пашот с филе лосося 13
Салат из печени трески 14
Волованы с лососем 15
Запеканка с макаронами 16

Курица с яблоками и перцем 33
Мясной рулет с начинкой 34
Саламис 37
Рыба под шубой 38
Шашлычки из лосося 39
Горбуша с травами 40
Рулет из камбалы 41

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Эклеры 45
Пирожные «Макароны» 46
Печенье «Иллюзия» 47
Плетенка «Сладкая краса» 48
Торт с киви 49
Канле 51
Яблочное суфле с соусом 52
Рулет «Лакомка» 53

СУПЫ

Овощной суп с говядиной 21
Свекольный суп с фасолью 22
Томатный суп с макаронами 23
Суп на рыбном бульоне 24
Солянка из кальмаров и рыбы 25
Суп из кольраби с лососем 26
Суп с зеленым горошком 27

НАПИТКИ

Анисовое молоко с фисташками 56
Компот из брусники с яблоками 57
Морковные сливки 57
Напиток «Сырный» 58
Чай «Зимний вечер» 58
«Айвенго» 59
Коктейль «Зимушка-зима» 59

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Рулет из говядины с грибами 31
Хинкали 32



ОТВЕТ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62

К	Н	В	Н	О	В	Л	Е
О	Е	В	У	В	О		
О	В	Н	В	В		Л	
И	И	У	В	К	О		В
В	В	В	Л	О	У	О	Ж
В	В	В	В	Л	О	И	И
В	В	В	В	В	О	И	О
Л	О	В	В	В	К	В	В
Э	Ч	В	О	К	И	К	Л
В		Н	В	О	Н		В
Л		Л	Л	О	В		
О		Э	О	В			
К	В	В	В	К	И	С	Л

Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 4 марта.