

ШКОЛА КУЛИНАРА

Только лучшие рецепты!

№5 март 2013

53 ВКУСНЫХ
БЛЮДА

16+



**ВСЕ РЕЦЕПТЫ
ПРОВЕРЕНЫ**



В номере:

2 Кулинарный урок
Пекарня на дому

Салаты, закуски 4

18 Звездное меню
Светлана Крючкова:
«Кормила всю съемочную группу!»

Супы 20

28 Вопросы
шеф-повару

Горячие блюда 30

42 Наша экспертиза
Выбираем газовую плиту

Выпечка, десерты 44

54 Вопросы диетологу

Напитки 56

60 Магия вкуса
Готовим по Луне

62 Сканворд

63 Все рецепты номера



Пекарня на дому

С телеэкрана, со страниц газет и журналов нам то и дело сообщают о том, что произведенный промышленным способом хлеб опасен: мол, содержит плесень и модифицированные дрожжи, и есть его — только вредить себе. Правда это или нет — не нам судить, но если не хотите есть магазинный хлеб, то приготовьте свой, домашний! Конечно, испечь хлеб в духовке сложнее, чем в русской печи, поэтому важно соблюдать все условия, пропорции и технологию приготовления.

Правила хлебопек

Очень важно правильно подготовить тесто. Формуйте его очень аккуратно, стараясь не сминать сильно, делайте это мокрыми руками и на смоченном водой столе. Можно надеть медицинские перчатки (только предварительно промойте их, чтобы не пахла резиной и на тесте не оставались следы талька).

Дайте тесту время расстояться: объем увеличится в 2-3 раза, тесто покроется трещинками и пузырьками. Для устойчивости положите тесто

на пергамент, смазанный растительным маслом и слегка присыпанный ржаной мукой. Перед выпечкой еще раз огладьте тесто мокрыми руками.

Выпекание хлеба в духовке затрудняется отсутствием пара. Горячий сухой воздух быстро обезживает поверхность хлеба, образуется жесткая сухая корка. Она мешает хлебу подниматься, он оседает и даже может порваться. Чтобы этого избежать, поставьте на нижний уровень духовки

противень и вылейте на него полстакана горячей воды. Хлеб, впитывая пар, будет увеличиваться в объеме.

Подбираем форму

О наличии формы для выпечки позаботьтесь заранее.

Наиболее популярны и для промышленной, и для домашней выпечки металлические формы — цельноштампованные или состоящие из сваренных между собой пластин. Последние не очень удобны: масло, ко-

Выпекаем ржаной хлеб в духовке

Потребуется: для опары — 15 г свежих прессованных дрожжей, 1/2 стакана теплой (36-37°) воды, 1/2 стакана муки; для теста — приготовленная опара, 500 г ржаной муки, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. кориандра.

Для приготовления опары залейте дрожжи водой, разболтайте. Добавьте муку, перемешайте до образования однородной массы. По густоте масса должна быть примерно как на оладьи. Опару поставьте в теплое место (40-45°) на 2-3 ч., накройте емкость крышкой. Опара вскоре начнет пузыриться, подниматься, а потом опустится. После этого можно продолжать.

В емкость, где будете замешивать тесто (лучше взять большую миску), влейте опару, затем добавьте муку, соль, воду, кориандр и растительное масло. Муку обязательно надо просеять через сито. Этот процесс на-

сытит муку кислородом и упростит смешивание. При замесе теста соль и опару растворяйте в воде тщательно, перемешивайте с мукой быстро, но аккуратно: не интенсивно (иначе тесто будет расплзаться), а до однородности. Тесто получится липкое и гораздо мягче, чем для пирогов и булочек.

Дайте тесту выстояться 3-5 ч., а затем обомните мокрыми руками 2-3 раза.

После этого положите тесто в смазанную растительным маслом форму, учитывая, что оно еще поднимется. Накройте влажной тканью, дайте подняться в теплом месте 20-30 мин.

Поставьте в духовку, разогретую до 220°. Выпекайте 30 мин., затем понизьте температуру до 100° и держите в духовке еще 30 мин. Дайте хлебу остыть в форме. Горячий хлеб есть нежелательно. Хотя это вкусно, но очень вредно для микрофлоры желудка.

торым смазывают формы для выпечки, может вытечь через щели, и хлеб пригорит.

Некоторые рецепты советуют за неимением хорошей металлической формы выпекать хлеб в алюминиевых или эмалированных кастрюлях. Алюминий — не лучший вариант: посуда быстро приобретает коричневую окраску, плохо чистится и в конечном итоге прослужит недолго. А эмаль, чувствительная к перепадам температуры,

может потрескаться и отойти от металлической части. Так что лучше не рисковать. Но если подходящей формы вы так и не нашли, «поскре-

бите по сусекам»: может быть, то, что нужно, найдется среди ваших запасов. Например, подходящий размер для выпечки среднего каравая имеет... большая жестяная банка из-под соленой сельди.



Салат-коктейль



калорийность
средняя



количество порций
4



время приготовления
1 ч. 10 мин.

ЧТО НУЖНО:

Говядина – 200 г, яйцо перепелиное – 4 шт., шампиньоны – 200 г, сыр твердый – 100 г, картофель – 2 шт., чеснок – 1 зубчик, сметана – 100 г, майонез – 100 г, перец черный молотый – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Говядину положите в большую кастрюлю, залейте холодной водой, доведите ее до кипения и варите на слабом огне 1,5-2 ч. Отделите мясо от костей и нашинкуйте мякоть небольшими брусочками.

Перепелиные яйца отварите, очистите от кожуры. Грибы обжарьте на подсолнечном масле до готовности. Картофель тщательно промойте, проткните вилкой в нескольких местах и варите не очищая.

2. Сыр и яйца натрите на крупной терке. Карто-

фель очистите и нарежьте мелкими кубиками. Шампиньоны нарежьте соломкой. Чеснок пропустите через пресс.

3. Соедините в небольшой мисочке сметану и майонез, добавьте черный молотый перец, чеснок и перемешайте. В стаканы по очереди выложите мясо, измельченные яйца, грибы и картофель. Каждый слой промажьте смесью из майонеза и сметаны.

4. Посыпьте все тертым сыром и полейте оставшейся смесью. При подаче оформите зеленью петрушки.

КСТАТИ:

Первый слоеный салат был приготовлен в XVII веке во Франции. Это было тяжелое блюдо с добавлением мясных и рыбных ингредиентов и сытной заправкой типа майонеза. Размер салата был величиной с огромную головку сыра. Такой салат с трудом помещался в таз для стирки белья. Готовился слоеный салат с запасом на несколько дней, и ели его всей семьей на завтрак, обед и ужин и даже угощали гостей.





калорийность
низкая
количество порций
6
время приготовления
40 мин.

Горячая закуска из рыбы

ЧТО НУЖНО:

Филе рыбы – 500 г, помидор – 4 шт., масло растительное – 3 ст. л. лимон – 1/2 шт., чеснок – 4 зубчика, зелень петрушки рубленая – 2 ст. л., сыр твердый тертый – 2 ст. л., сахар – 1 ч. л., перец черный молотый – по вкусу, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе аккуратно разделите на порционные

кусочки шириной 5 см, посолите, поперчите, обжарьте на части масла до образования золотистой корочки.

2. Помидоры нарежьте кружочками, посыпьте солью и сахаром, обжарьте на масле.

3. Рыбу уложите на подготовленные помидоры, сбрызните лимонным соком, посыпьте мелко рубленым чесноком, сыром и зеленью. Запекайте

при температуре 230°, до образования золотистой корочки.

4. Если вы готовите закуску порционно, то подавайте ее в той посуде, в которой запекали. Если же вы готовите несколько порций в одной посуде, то при подаче рыбу вместе с помидорами выложите на тарелку. Оформите закуску ломтиком лимона и веточкой зелени.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Куриное филе в кляре

ЧТО НУЖНО:

Куриное филе – 500 г, яйцо – 2 шт., майонез – 100 г, мука кукурузная – 2 ст. л., сметана – 100 г, чеснок – 1 зубчик, карри – 1 ч. л., перец черный молотый, соль – по вкусу, масло подсолнечное для жарки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Куриное филе промыть, обсушить бумажным полотенцем, наре-

зать на продолговатые кусочки, посолить и поперчить с двух сторон.

2. В глубокой миске взбить яйца венчиком, добавить майонез и тщательно перемешать. Добавлять муку до тех пор, пока тесто дойдет до консистенции густой сметаны.

3. В глубокую сковороду налить растительное масло, чтобы оно покрывало дно примерно

на 3-4 см. Разогреть масло на среднем огне. Окунуть кусочки филе в кляр, выложить на сковороду и обжарить во фритюре.

4. Для соуса сметану соединить с чесноком, приправить порошком карри и тщательно взбить блендером. Дать соусу настояться. Полить куриное филе приготовленным соусом и подавать со свежими овощами.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

Сырные спирали

ЧТО НУЖНО:

Сыр – 150 г, молоко – 200 мл, мука пшеничная – 250 г, пиво – 200 мл, яйцо – 4 шт., пекарский порошок – 5 г, масло растительное для жарки, зелень по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Молоко подогрейте на среднем огне. Сыр натрите на крупной терке и добавьте в подогретое мо-

локо. При непрерывном помешивании проварите до однородной массы.

2. В отдельной мисочке соедините муку и пекарский порошок, влейте пиво и перемешайте. По одному добавляйте яйца. Подмешайте сырную массу и взбейте до образования эластичного теста. Выдержите в течение 30 мин.

3. В разогретое масло тонкой струйкой вли-

вайте тесто порциями. Можно воспользоваться воронкой, тогда диаметр изделий получится одинаковым. Обжаривайте образующиеся спирали с обеих сторон до золотистой корочки и выкладывайте на бумажную салфетку, чтобы в нее впитывался жир.

4. При подаче уложите спирали горкой. Отдельно подайте зелень или листовую салат.



калорийность
низкая
количество порций
3
время приготовления
20 мин.

Салат вегетарианский

ЧТО НУЖНО:

Манго – 1 шт., авокадо – 1 шт., руккола – 100 г, грецкий орех – 100 г, чеснок – 1 зубчик, сок лайма или лимона – 2 ст. л., бальзамический уксус – 1 ст. л., оливковое масло – 4 ст. л., соль, черный молотый перец – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Манго очистить и разрезать вдоль косточки.

Нарезать на дольки. Из авокадо удалить косточку и нарезать пластинками. На авокадо выжать сок лимона, чтобы оно не потемнело.

2. Чеснок мелко нашинковать, листья рукколы порвать или использовать целыми.

3. Все ингредиенты соединить в миске, посолить, поперчить, сбрызнуть бальзамическим уксусом и перемешать.

4. Украсить салат половинками грецких орехов и полить оливковым маслом.

НАШ СОВЕТ:

В салат можно также добавить различные пряности и травы, они не только сделают салат вкусным, но и обогатят его микроэлементами и облегчат его усвоение.

Закуска «Божья коровка»

калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
20 мин.

ЧТО НУЖНО:

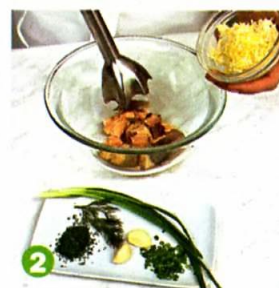
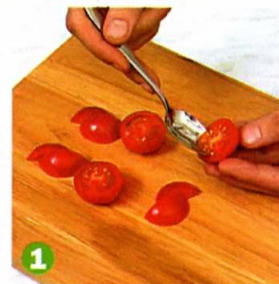
Рыба консервированная – 150 г, помидор – 500 г, яйцо – 3 шт., огурец – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, желток – 1 шт., горчица – 0,5 ч. л., лимонный сок – 2 ст. л., масло оливковое – 20 мл, зелень укропа, соль, гвоздика для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Помидоры черри помыть, срезать с них верхушку, аккуратно удалить сердцевину чайной ложкой. Верхушки надрезать посередине.

2. Яйца, чеснок и зелень измельчить, соединить в миске с консервированной рыбой и тщательно взбить ручным блендером. Взбить желток с горчицей и щепоткой соли. Не прекращая взбивать, добавить оливковое масло, лимонный сок и майонез. Соединить с рыбой.

3. Начинить приготовленной массой помидорки. Надрезанные верхушки слегка раздвинуть и накрыть ими фаршированные помидоры. Майонезом нарисовать точки, а из гвоздики сделать «глазки». Огурец разделить на несколько кружков и сделать подложку для готовой закуски.



ВАРИАЦИИ:

Помидоры с сыром

Помидор – 4 шт., сыр – 100 г, майонез и сметана – по 1 ст. л., чеснок – 1 зубчик, соль, перец.

Сметану и майонез перемешать, добавить рубленый чеснок, соль и перец. С помидоров снять шкуру, нарезать кружочками и выложить на блюдо. Осторожно полить каждый кружочек приготовленным соусом. Твердый сыр протереть на мелкой терке и посыпать помидоры. Украсить рубленой зеленью.

Закуска «Мухомор»

Яйцо – 2 шт., помидор – 1 шт., рыба консервированная – 50 г, зелень укропа, сметана, соль, перец.

Яйца отварить вкрутую. У яиц срезать верхушку и удалить желток чайной ложкой. Желток соединить с консервированной рыбой, мелко нарезанной зеленью, посолить, поперчить и тщательно размять вилкой. Яичные белки наполнить рыбной массой, положить на блюдо срезом вниз. Помидор разрезать пополам, удалить семена. Уложить половинки помидора на яичный белок. Сметаной нанести точки на шляпки грибов.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
1 ч.

Мятный салатик

ЧТО НУЖНО:

Огурец свежий – 2 шт., помидор черри – 200 г, филе куриное – 300 г, луковица красная – 1 шт., соевый соус – 2 ст. л., листья мяты, масло подсолнечное, базилик сушеный, сок лимона – 2 ст. л., перец черный молотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Куриное филе помыть, разделить на несколь-

ко кусочков, положить в небольшую миску, посолить и поперчить. Сушеный базилик перетереть в ладонях и посыпать им куриное филе, полить все подсолнечным маслом, сбрызнуть соевым соусом, тщательно перемешать и мариновать при комнатной температуре 30-40 мин.

2. Выложить кусочки филе на смазанный подсолнечным маслом

противень и запекать в разогретой до 200° духовке 40-50 мин.

3. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Помидоры разделить пополам. Луковицу очистить и нарезать кольцами. Кусочки куриного филе нарезать пластинками.

4. Все ингредиенты перемешать и выложить на большое блюдо. Сбрызнуть лимонным соком и украсить листьями мяты.



калорийность
низкая
количество порций
5
время приготовления
50 мин.

Винегрет с зеленым горошком

ЧТО НУЖНО:

Картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., свекла – 1-2 шт., огурец соленый – 1 шт., капуста квашеная – 50 г, луковица – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 5 ст. л., масло растительное, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Неочищенную, но чисто вымытую свеклу

обсушите, оберните в фольгу и запекайте в духовке 1,5-2 ч. при температуре 200°.

2. Морковь и картофель отварите, не очищая. Овощи остудите.

3. Соленый огурец, морковь, картофель и свеклу нарежьте небольшими кубиками, луковицу мелко нашинкуйте. Переложите овощи в тару, добавьте квашеную капусту, зеленый горошек,

посолите, поперчите и перемешайте.

4. Заправьте винегрет подсолнечным маслом.

КСТАТИ:

Салат можно разнообразить йогуртовой заправкой. Для этого нужно перемешать 100 г натурального йогурта с 2 ст. л. сметаны и 1 ч. л. горчицы. Посолить, поперчить.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Салат с маринованными опятами

ЧТО НУЖНО:

Маринованные опята – 300 г, перец зеленый – 1 шт., картофель – 3 шт., морковь – 1 шт., луковича – 1 шт., зеленый лук – по вкусу, растительное масло – 1/2 стакана, уксус (8%) – 2-3 ст. л., соль – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л., горчица – 1 ч. л., эстрагон – 1 веточка, черный молотый перец – по вкусу, черный перец горошком – 2 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Клубни картофеля в нескольких местах проколоть вилкой. Залить холодной водой и варить, не очищая кожуру. Слить воду и остудить.
2. Картофель нарезать полукружьями фигурным ножом. Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Из перца удалить плодоножку и семена, и крупно нарубить. Луковичу нашинковать.

3. Для заправки растительное масло, уксус, горчицу, соль, сахар и молотый перец, перец горошком соединить и перемешать.
4. Маринованные опята, картофель, морковь, перец и лук смешать и заправить салатной заправкой. Все перемешать, уложить в салатник, посыпать мелко рубленым зеленым луком и украсить веточкой эстрагона.



калорийность
низкая
количество порций
3
время приготовления
25 мин.

«Айс» салат

ЧТО НУЖНО:

Салата айсберг – 1 пучок, мясо варено-копченое или вареная колбаса – 200 г, яйцо перепелиное – 6 шт., помидор – 3 шт., луковича красная – 1 шт., масло оливковое, перец черный молотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Листья салата обмыть, просушить, нарезать

руками и выложить на большое блюдо.

2. Перепелиные яйца залить холодной водой и варить после закипания 4-5 мин. Обдать холодной водой, аккуратно очистить.

3. Помидоры вымыть и нарезать тонкими полукружьями. Копченое мясо нарезать соломкой. Яйца разделить вдоль пополам. Лук нарезать колечками.

4. Соединить все ингредиенты, посолить и поперчить. Выложить все на салатные листья и полить оливковым маслом.

КСТАТИ:

Название салату «айсберг» дали калифорнийские фермеры. Чтобы продукт не портился при доставке, они обсыпали салат со всех сторон толченым льдом.



калорийность
низкая
количество порций
3
время приготовления
20 мин.

Овощной салат с тунцом

ЧТО НУЖНО:

Тунец консервированный – 100 г, помидор черри – 5-6 шт., редис красный – 8 шт., чеснок – 1 зубчик, сок лимона – 2 ст. л., оливковое масло – 3 ст. л., сахар – 0,5 ч. л., свежемолотый черный перец, зелень петрушки, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. С консервированного тунца слить сок, удалить

косточки и разобрать рыбу вилкой на волокна.

2. Помидоры и редис вымыть и хорошо обсушить. Редис нарезать на тоненькие полупрозрачные кружки, помидоры разделить пополам.

3. Чеснок очистить, раздавить зубчик плоской стороной лезвия ножа и мелко нарубить.

4. В миске соединить тунца, помидоры, редис и чеснок. Посолить, по-

перчить, посыпать сахаром и перемешать. Листья петрушки нарвать руками и добавить к салату. Сбрызнуть соком лимона, заправить оливковым маслом, аккуратно перемешать и выложить на блюдо.

НАШ СОВЕТ:

Салат можно заправить теплым томатным соком с кориандром.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
35 мин.

Краски лета

ЧТО НУЖНО:

Перец сладкий разноцветный – 3 шт., луковица – 1 шт., оливки без косточек – 10 шт., огурец – 1 шт., листья салата – 5 шт., масло оливковое – 50 мл, уксус бальзамический – 3 ст. л., белый винный уксус – 2 ст. л., мед – 1 ч. л., горчица – 1 ч. л., чеснок – 1 зубчик, зелень кинзы, укропа, соль, перец черный молотый – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Перцы вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам и нарезать на полукольца. Огурец очистить и нарезать тонкими кружочками. Луковицу нарезать полукольцами.

2. Для заправки чеснок растолочь и положить в стеклянную тару с плотно закрывающейся крышкой. Добавить горчицу, мед, влить бальзамический и винный

уксус, оливковое масло, посолить, поперчить, закрыть тару крышкой и встряхивать до тех пор, пока смесь не станет однородной. Остудить.

3. Перец, огурец и лук соединить, добавить измельченную зелень.

4. Тарелку украсить салатными листьями, сверху выложить приготовленный салат, украсить оливками и полить охлажденной заправкой.

Светлана Крючкова: «Кормила всю съемочную группу!»

✉ Всегда, когда вижу в кино Светлану Крючкову, не перестаю поражаться, насколько она естественна и убедительна в любом образе. Я много читал о Светлане, о ее творческом пути, но вот то, какая она хозяйка, любит ли она готовить, не знаю. Расскажите, пожалуйста, об этой неизвестной для меня стороне жизни любимой актрисы.

П. МИХАЙЛОВСКИЙ,
Ленинградская обл.

✉ Светлана Крючкова для меня – идеал: сильная, уверенная в себе, и в то же время интеллигентная, добрая, искренняя. Интересно, а какая она среди своих домашних? Любит ли она варить борщи, печь пирожки, или весь этот быт и суета на кухне не для нее?

Ирина НИКОЛАЕНКО,
г. Екатеринбург



бытовых вопросах. Светлана рано научилась готовить, и всегда делала это очень хорошо. Среди ее любимых блюд: фаршированные перцы, южный борщ, грибной суп, пироги. Прежде она готовила постоянно – не сла, как говорит актриса, «вахту у плиты». Причем еда Светлана старалась сделать побольше, потому что гостей в доме было много. Было вре-

мя, когда она кормила чуть ли не всю съемочную группу, работавшую над сериалом «Шерлок Холмс и доктор Ватсон». А исполнители главных ролей Василий Ливанов и Виталий Соломин были тогда завсегдатаями ее семейных обедов.

В 1990-е годы в доме, где жила Светлана Крючкова, была обнаружена ртуть. Оказывается, вещество хранилось там не

Фаршированные перцы

Болгарский перец – 8 шт., смешанный (свинина + говядина) фарш – 400 г, рис – 2 горсти, сметана – 150 г, томатный соус – 150 г, морковь – 2-3 шт., лук – 2 шт., черный молотый перец по вкусу, растительное масло.

Рис отварить в подсоленной воде. Морковь натереть на терке. Лук нарезать. Все перемешать и обжарить на растительном масле. Остудить за жарку и перемешать с рисом и фаршем. У перцев срезать «крышечки» с плодоножкой, освободить от семечек и плотно начинить их фаршем. Поместить перцы в кастрюльку, залить их больше чем наполовину водой, смешанной с соусом и сметаной. Тушить под крышкой на медленном огне минут 40. Подавать со сметаной.



один год, и семья актрисы фактически дышала ядовитыми парами. В результате Светлана долго болела, и обязанности по приготовлению еды перешли к мужу актрисы Александру Молодцову.

Александр готовит великолепно. Готовит все из натуральных продуктов, чтобы пища была максимально полезной

и вкусной. Он и детям – Дмитрию и Александру – всегда может дать хороший кулинарный совет. Хотя о питании старшего сына сейчас уже беспокоится его жена-франуженка, которая, по словам Светланы, отлично готовит.

Сейчас собраться вместе с близкими за одним столом удастся не так

часто, и каждая такая встреча для Светланы Крючковой – праздник. А праздники нужно отмечать, как говорит актриса, не объедаясь, а общаясь друг с другом, глядя друг другу в глаза и – читая стихи.

Десерт «Свежая строка»

Персики – 2 шт., виноград – несколько ягод, мороженое – 150 г, мятный и шоколадный сиропы, листочки мяты.

Персики и виноград нарезать. Выложить половину фруктов в креманки, далее – мороженое, а сверху – оставшиеся фрукты. Полить мятным и шоколадным сиропами, украсить мятой.

Салат по-французски

200 г креветок, 100 г сыра, 1-2 мандарина, 4 шт. черри, 100 г салата, имбирь в порошке по вкусу, оливковое масло, соль, сахар по вкусу.

Сыр натереть и выложить по стенкам и дну формочек для кексов, смазанных растительным маслом. Поставить в микроволновую печь или духовку. Как только сыр подплавится, сразу вынуть – должны получиться сырные корзиночки, которые нужно освободить от формочек после остывания. Креветок отварить, очистить, смешать с нарезанной мякотью мандаринов, измельченным салатом и черри. Все перемешать. Оливковое масло взбить с имбирем, щепоткой сахара, солью и черным молотым перцем. Заправить салат, выложить все в сырные корзиночки.



Куллама



калорийность
высокая



количество порций
2



время приготовления
1 ч. 30 мин.

ЧТО НУЖНО:

Мякоть баранины – 450 г, мякоть говядины – по вкусу, мясной бульон – 3 стакана, лук репчатый – 2 головки, морковь – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. л., вода – 1/2 стакана, мука пшеничная – 2 стакана, яйцо – 1 шт., зелень петрушки, перец черный молотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Баранину и говядину промойте, разделите на средние кусочки, положите в казан, залейте холодной водой, быстро доведите до кипения, нагрев уменьшите и варите при слабом кипении 2 ч., периодически снимая пену. Для улучшения вкуса и аромата за 30 мин. до окончания варки добавьте подпеченные головку лука и морковь, корень петрушки. Посолите и поперчите. Отварное мясо выньте из бульона, остудите и нарежьте кубиками весом по 20–30 г. До подачи храните в горячем бульоне под крышкой.

2. Для приготовления салмы муку просейте и замесите крутое тесто с добавлением яй-

ца и подсоленной воды, раскатайте в пласт толщиной 1 мм, подсушите и нарежьте фигурным ножом в виде квадратов или ромбов размером 1,5 x 1,5 см. Затем отварите в бульоне, полученном после варки мяса, откиньте на дуршлаг и смажьте растопленным сливочным маслом.

3. Лук нарежьте соломкой и обдайте кипятком. Морковь очистите, отварите в том же бульоне и нарежьте кубиками или кружочками.

4. При подаче в тарелку положите отварную салму, морковь, мясо и лук. Все это залейте горячим бульоном и посыпьте мелко нарезанной зеленью. По желанию можно подать простоквашу или сметану.

НАШ СОВЕТ:

Салму можно подавать как самостоятельное блюдо вместе с обжаренным луком и сметаной.





калорийность
низкая
 количество порций
2
 время приготовления
50 мин.

Рыбный суп с фенхелем

ЧТО НУЖНО:

Рыба (филе лосося с кожей) – 500 г, бульон рыбный – 200 мл, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, зеленый перец – 1 шт., фенхель – 1 кочан, вино белое – 1/2 стакана, лимон – 2 шт., масло оливковое – 60 мл, лавровый лист – 1 шт., перец черный горошком – 2 шт., перец черный молотый, соль морская – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе посолите, поперчите. Из лимона отожмите сок. Сбрызните филе соком и оливковым маслом. Отварите в небольшом количестве воды до готовности. Бульон процедите. Лук и чеснок мелко нарубите, фенхель нашинкуйте, зеленый перец нарежьте полукольцами.
2. В хорошо разогретой, глубокой сковороде на

оливковом масле обжарьте лук, чеснок, фенхель, зеленый перец, затем добавьте белое вино. Тушите овощи, пока вино не выпарится.
3. В сковороду влейте подготовленный рыбный бульон, лавровый лист, горошины черного перца, соль и доведите до кипения.
4. Кусочки рыбы аккуратно выложите в тарелки и добавьте бульон.



калорийность
низкая
 количество порций
6
 время приготовления
1 ч. 5 мин.

Суп со стручковой фасолью

ЧТО НУЖНО:

Бульон куриный – 2 л, фасоль стручковая – 150 г, лисички – 450 г, картофель – 6 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 6 ст. л., лук-порей – 50 г, яичный желток – 2 шт., сливки – 4 ст. л., зелень петрушки рубленая – 2 ст. л., лавровый лист – 1 шт., перец белый молотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель, морковь и репчатый лук нарежьте кубиками и обжарьте с фасолью на части масла. Залейте овощи горячим бульоном, добавьте лавровый лист, соль, перец и тушите 20 мин. на слабом огне.
2. Лук-порей нарежьте кубиками.
3. Лисички промойте и обжарьте на оставшемся масле. Посолите,

поперчите и вместе с луком-пореем добавьте в суп. Варите на слабом огне 15 мин.

4. Яичные желтки взбейте со сливками и зеленью петрушки, добавьте в суп и прогрейте.

КСТАТИ:

Зелень и овощи сохраняют свой яркий цвет, если в воду при варке добавить щепотку пищевой соды.



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

Копченый суп со сливками

ЧТО НУЖНО:

Картофель – 450 г, сливки (20%) – 150 мл, свинина копченая – 200 г, сливочное масло – 50 г, луковича – 2 шт., сыр тертый – 50 г, паприка – 2 ч. л., соль, специи – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Копченую свинину (желательно с прослойками сала) нарезать мелкими кубиками. Вы-

ложить на разогретую сковороду и обжарить. Если мясо не жирное, можно при жарке добавить сливочное масло. Лук мелко нарубить, добавить в сковороду, спассеровать до золотистого цвета. Влить сливки и довести до кипения.

2. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, залить холодной водой и оставить на 30 мин. Воду слить,

положить картофель в кастрюлю и варить, в небольшом количестве подсолненной воды.

3. В кастрюлю с картофелем и картофельным отваром положить поджаренную ветчину с луком, добавить специи и паприку.

4. Тщательно взбить все ручным блендером до однородной массы. Разлить суп по тарелкам и посыпать тертым сыром.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Суп-пюре из цветной капусты

ЧТО НУЖНО:

Цветная капуста – 400 г, картофель – 4 шт., сливочное масло – 30 г, луковича – 1 шт., овощной или мясной бульон – 2 стакана, мука пшеничная – 1 ст. л., сливочный сыр «Филадельфия» – 100 г, сливки (20%) – 1 стакан, мускатный орех молотый – 1/4 ч. л., лавровый лист – 2 шт., соль и перец – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук мелко нашинковать и обжарить на сливочном масле до прозрачности. Картофель очистить, нарезать кубиками и добавить к луку. Обжарить несколько минут. Всыпать муку, все хорошо перемешать.

2. Бульон вскипятить. Опустить в кипящий бульон картофель и лук, добавить сыр и снова прокипятить.

3. Капусту разделить на мелкие соцветия и опустить в кипящий бульон. Посолить, поперчить, добавить лавровый лист и молотый мускатный орех. Варить около 20 мин., пока картофель не будет готов.

4. Перелить суп в блендер. Влить сливки и хорошо измельчить до однородной консистенции. Подавать суп с чесночными гренками.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
30 мин.

Куриный суп с красным перцем

ЧТО НУЖНО:

Куриная грудка – 1 шт., макароны – 100 г, болгарский перец – 1 шт., стручковая фасоль – 150 г, морковь – 1 шт., луковица – 1 шт., зеленый горошек – 200 г, растительное масло для жарки, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Куриную грудку нарезать небольшими кубиками, залить водой и

довести до кипения. Добавить лавровый лист, посолить и варить 40-50 мин., на слабом огне.

2. В бульон добавить макароны, черный перец горошком, довести до кипения и варить еще 10 мин.

3. Морковь нарезать кружочками. Лук мелко на рубить. Болгарский перец вымыть, вырезать плодоножку и нарезать соломкой.

4. Лук, морковь и болгарский перец обжарить на растительном масле 5-10 мин., добавить зеленый горошек и стручковую фасоль, посолить, перемешать и жарить еще 5 мин. Обжаренные овощи добавить в кастрюлю с курицей, посолить, перемешать и довести до кипения. При подаче можно посыпать рубленой зеленью по вкусу.



калорийность
средняя
количество порций
5
время приготовления
50 мин.

Морковный суп

ЧТО НУЖНО:

Морковь – 5 шт., картофель – 1 шт., луковица – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, грибы белые сушеные – 4 шт., зира – 2 ч. л., бульон куриный – 1 стакан, карри – 0,5 ч. л., масло сливочное – 20 г, зелень, соль и перец – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Белые грибы вместе с частью зире смолоть

в пудру в блендере или кофемолке.

2. Луковицу и чеснок мелко на рубить, обжарить в сотейнике на сливочном масле до золотистого цвета.

3. Морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками и добавить к обжаренному луку. Всыпать карри и оставшуюся зиру. Жарить еще 5-10 мин.

4. В небольшой кастрюле отварить нарезанный

мелкими кубиками картофель. Воду слить. Выложить в кастрюлю обжаренные морковь и лук. Грибной порошок всыпать в подогретый бульон, тщательно перемешать и влить в кастрюлю с овощами. Морковный суп посолить, поперчить и довести до кипения. Варить на медленном огне 15-20 мин. Подавать в горячем виде, посыпав измельченной зеленью.



Роберт ВИНУКUROV,
ведущий рубрики

✉ Я часто пересаливаю блюда, которые готовлю: и супы, и салаты, и мясо. Может быть, есть какие-то правила? И как исправить ситуацию, если блюдо уже пересолено?
Наталья И., г. Вологда

Никаких особенных правил нет. Редко в рецептах указывают точное количество соли, чаще пишут «по вкусу». Если указано определенное количество, просто воспользуйтесь подсказкой. Также можно добавлять соль



в блюдо по чуть-чуть и постоянно пробовать. Настоятельно рекомендую солить не из баночки или другой емкости, не ложкой, а только руками, т.е. пальцами по небольшой щепотке – меньше вероятность пересолить пищу. Вообще, стандарт содержания соли в растворе, принятый еще в советское время, – 10 г на 1 л воды (бульона). Для супов эта пропорция подходит. В случае с салатами, мясом и другими неожиданными продуктами предлагаю воспользоваться следующим способом. Во-первых, возьмите соль «экстра», т.е. мелкого помола, а во-вторых, солите еду с расстояния 50-60 см. Соль, падая с такой высоты, равномерно распределяется по поверхности продукта. Добавляйте по щепотке, потом тщательно перемешайте, попробуйте, если вы не уверены, дайте попробовать другому человеку. Перед пробой рекомендую сполоснуть рот водой – остатки от предыдущей трапезы могут нарушить работу рецепторов.

Если вы слегка пересолили суп, попробуйте разбавить его бульоном. Это изменит вкус, сделает суп менее насыщенным, но блюдо вы спасете. Ни в коем случае нельзя добавлять сырую воду – только кипяченую или бульон, иначе образуется благоприятная среда для развития бактерий. Если

пересолили сильно, то придется слить большую часть бульона и добавить свежего.

Если пересолен салат, добавьте заправку (сметаны или майонеза) либо продукты, которые входят в состав салата. Тушеные блюда «спасают» таким же образом.

Если же пересолены мясо или птица, приготовленные крупным куском, можно попробовать проварить такое блюдо некоторое время в пресной воде или бульоне.

✉ Как правильно приготовить салат с макаронами?
Карина Белова,
г. Санкт-Петербург

Салат с макаронами может иметь совершенно любой состав, лишь бы нравилось. Традиционно такие салаты у нас называют итальянскими, что не совсем корректно, но так уж сложилась кулинарная история. Приведу несколько рекомендаций на предмет продуктов, которые будут хороши в таком салате. Макароны лучше взять недлинные, например перья или спиральки. Количество отварных макарон не должно превышать половины общего объема готового салата. Можно добавлять различные колбасные изделия, отварные мясные продукты, птицу, морепродукты, а также свежие овощи – томаты, сладкий

перец, огурцы. Вместо свежих овощей можно добавить запеченные или обжаренные с небольшим количеством масла (сладкий перец, кабачки, цукини, баклажаны). Подойдут маринованные продукты – маслины, оливки, каперсы, грибы.

Заправка может быть практически любой, но лучше избегать большого количества уксуса. Идеально подойдут майонез, сметана, оливковое или подсолнечное масло со специями.

Салат с макаронами

300 г отварных макарон, 200 г варено-копченой свиной шейки, 100 г сыра гауда, 150 г сладкого красного перца, 50 г каперсов, 50 г зеленого лука, 100 г маринованных опят, 100 г сметаны, соль и перец по вкусу.

Сыр натереть на крупной терке. Сладкий перец, грибы, свинину нарезать соломкой, добавить сметану, соль, перец, перемешать, выложить в салатник горкой, украсить каперсами и луком.



✉ Что такое хумус, как и с чем его едят, как подают?
Иван Р., г. Калуга

Хумус – блюдо, пришедшее с Ближнего Востока. Слово «хумус» обозначает и блюдо, и нут (горох). По сути своей хумус – это густая паста из протертого нута. Также в состав блюда входят сухая молотая паприка, сок лимона, оливковое масло, кунжутная паста. Иногда добавляют лук, томаты, орехи и другие продукты. Хумус подают в качестве холодной закуски, иногда теплой, в сочетании с мацой, лавашом, чипсами.

Хумус содержит большое количество белка, поэтому пользуется успехом у вегетарианцев.

Для жителей Средней полосы хумус – блюдо диетическое, но, уверен, многим придется по вкусу. Лично мне очень нравится теплый хумус с горячей лепешкой и зеленым чаем.

✉ Как сделать дома соус тартар?
Лариса ВАСИЛЬЕВА,
г. Мытищи

Соус тартар изначально готовился из вареных желтков, протертых с оливковым маслом, уксусом и специями. За время своего существования рецепт претерпел многократные изменения.

Сейчас можно встретить мнение, что настоящий тартар делается из смеси кефира с майонезом и укропом. В домашних условиях рекомендую попробовать следующий рецепт.

Соус тартар

2 вареных желтка, 200 г майонеза, 100 г маринованных огурцов, 5-6 каперсов, 2 веточки укропа.

Желтки и огурцы протереть, укроп и каперсы измельчить, добавить майонез. Можно смешать все компоненты в кухонном комбайне или блендере.

Тартар хорошо сочетается с морепродуктами, будет хорош с отварным языком или бужениной.

У Вас есть вопросы шеф-повару? Пишите нам по адресу: 198099, г. Санкт-Петербург, а/я 6, «Школа кулинара». E-mail: cook@p-c.ru



Голубцы в тесте



калорийность
высокая



количество порций
10



время приготовления
1 ч. 20 мин.

ЧТО НУЖНО:

Капуста белокочанная – 1,5 кг, говядина (мякоть) – 750 г, рис – 80 г, лук репчатый – 200 г, масло топленое – 120 г, мука пшеничная – 50 г, сметана – 400 г, бульон – 400 мл, томат-пюре – 80 г, зелень, соль, перец молотый – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Капусту, удалив черешку, отварите до полуготовности в кипящей подсоленной воде. У рыхлого кочана листья можно снять сразу и варить, уложив слоями, в этом случае они будут провариваться более равномерно. У вареных листьев срежьте утолщенную часть черешка.

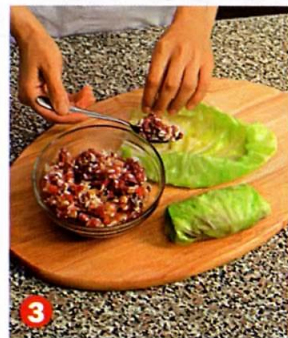
2. Рис сварите в кипящей подсоленной воде. Воды возьмите в 2 раза больше, чем риса. Лук мелко нарежьте и спассеруйте на части масла. Мясо измельчите, соедините с рисом, луком, заправьте солью, перцем и перемешайте.

3. На лист капусты уложите фарш, заверните лист, придавая изделию форму цилиндра.

4. Для соуса муку подсушите без изменения цвета, охладите и разведите бульоном или капустным отваром, добавьте сметану, соль, молотый перец и варите 5 мин. Томатное пюре при непрерывном помешивании уварите до половины первоначального объема, соедините со сметанным соусом и прокипятите. Голубцы уложите на смазанную маслом сковороду, обжарьте в духовке, затем залейте соусом и запекайте при температуре 230° до образования корочки. При подаче выложите горячие голубцы на блюдо, полейте соусом, в котором они тушились. Оформите зеленью петрушки.

НАШ СОВЕТ:

Для придания блюду пикантности можно добавить в фарш сушеный базилик и чабер.





калорийность
средний
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

Котлеты из баранины в слойке

ЧТО НУЖНО:

Баранина – 400 г, тесто слоеное – 250 г, луковица – 1 шт., грибы консервированные – 100 г, ветчина – 50 г, яйцо – 1 шт., коньяк – 1 ст. л., масло сливочное – 2 ст. л., соль, перец черный молотый.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мясо нарежьте порционными кусками вдоль реберной косточки, слег-

ка отбейте, посолите, поперчите.

Котлеты обжарьте на масле до образования румяной корочки, сбрызните коньяком.

2. Для начинки лук нарежьте полукольцами, грибы и ветчину – ломтиками, смешайте, посолите, обжарьте на масле.

3. Тесто уложите на посыпанную мукой поверхность. Раскатайте в прямоугольный пласт

и нарежьте небольшими квадратами. Выложите на тесто поджаренные кусочки баранины.

Сверху уложите слой начинки. Края теста соедините, оставив кончики костей снаружи, смажьте взбитым яйцом и запекайте, пока тесто не подрумянится.

4. При подаче оформите зеленью.

Гарнируйте маринованными овощами.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

Рататуй

ЧТО НУЖНО:

Баклажан – 2 шт., кабачок – 1 шт., помидор – 6 шт., луковица – 1 шт., болгарский перец – 1 шт., сухое вино – 2 ст. л., чеснок – 1 зубчик, томатная паста – 2 ст. л., соль, перец, сушеные прованские травы, оливковое масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Баклажаны и кабачок помойте и нарежьте круж-

ками. Очистите луковицу, мелко нарежьте, обжарьте на оливковом масле до золотого цвета.

Добавьте к луку 3 мелко нарезанных помидора, заранее сняв с них кожицу.

2. Тушите в течение 5 мин., затем добавьте по порядку: томатную пасту, вино, соль, прованские травы и перец.

3. В форму для запекания по очереди выложи-

те баклажаны, помидоры, кабачок. Залейте томатным соусом. Сверху выдавите чеснок, посыпьте измельченной зеленью петрушки. Сбрызните оливковым маслом.

4. После этого накройте форму для запекания пищевой фольгой и отправьте в разогретую до 200° духовку на час для запекания. За 10 мин. до готовности снимите фольгу.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
1 ч.

Телятина, запеченная с овощами

ЧТО НУЖНО:

Мякоть телятины – 900 г, коньяк – 60 мл, лук репчатый – 3 шт., сладкий перец – 2 шт., чеснок – 3 зубчика, оливковое масло – 1,2 стакана, уксус виноградный – 1,2 стакана, базилик – 6 листиков, перец белый молотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для маринада лук и чеснок измельчите. Из

сладкого перца удалите плодоножку, очистите от семян и нарежьте тонкой соломкой. Перемешайте, влейте оливковое масло, уксус, добавьте соль, белый молотый перец.

2. Мясо нарежьте порционными кусками, залейте маринадом и оставьте мариноваться при комнатной температуре на 40-50 мин.

3. Куски мяса достаньте из маринада, полейте

коньяком и подожгите. Когда огонь погаснет, положите на кусок мяса лук и сладкий перец из маринада.

Запекайте мясо в разогретой до 200° духовке, время от времени поливая его маринадом.

4. При подаче гарнируйте телятину отварными спагетти, полейте полученным при запекании соусом и оформите листиками базилика.



калорийность
средняя
количество порций
8
время приготовления
2 ч.

Куриный рулет с омлетом

ЧТО НУЖНО:

Курица – 1 шт., яйцо – 4 шт., молоко – 2 ст. л., мука – 1 ст. л., сыр твердый – 150 г, сметана – 50 г, масло сливочное – 20 г, мускатный орех молотый, перец черный молотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Куриную тушку положить на разделочную доску, разрезать вдоль

грудки. Упираясь ножом в кость, срезать грудки с ребер. Таким же образом удалить весь скелет, стараясь не повредить кожу. Крылья можно обрезать. Получится плоский прямоугольник – слой мяса на коже. Затем срезать часть грудки, слегка отбить и равномерно распределить по бескостной тушке.

2. Яйца и молоко взбить. Не переставая взбивать,

просеять муку, посолить поперчить. Обжарить омлет на масле.

3. Куриную тушку смазать сметаной, в центр уложить приготовленный омлет, посыпать тертым сыром. Все слои посолить, поперчить и посыпать мускатным орехом. Свернуть мясо в рулет и перевязать. Завернуть в фольгу и запекать в духовке 1,5-2 ч. при температуре 200°.

Караси жареные в сметане

калорийность высокая
 количество порций 4
 время приготовления 40 мин.

ЧТО НУЖНО:

Караси средней величины – 4 шт., яйцо – 4 шт., сметана (10-15%) – 100 г, грецкий орех – 100 г, луковица – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, сухари панировочные – 300 г, масло растительное для жарки, перец черный молотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Карасей выпотрошить, жабры удалить, но голову оставить. Вымыть под проточной водой, переложить на бумажное полотенце и насухо вытереть. Рыбу посолить, поперчить и оставить на 15-20 мин.

2. Грецкие орехи измельчить ножом. В небольшую миску вбить яйца, добавить измельченные орехи и слегка взбить ручным блендером до однородной консистенции, но чтобы яичная масса не превратилась в пену.

3. Лук мелко нашинковать, обжарить на подогретой сковороде на растительном масле до золотистого цвета и добавить в яичную смесь. Перемешать. Туда же выложить подготовленных карасиков и подержать 3-5 мин.

4. В плоское блюдо всыпать панировочные сухари, обваливать рыбу и обжарить на раскаленной сковороде. Готовых карасей залить сметаной, смешанной с измельченным чесноком, и тушить 10-15 мин. на слабом огне, под крышкой.

КСТАТИ:

Чтобы неразделанная мороженая рыба (за исключением наваги) быстрее оттаяла, залейте ее холодной водой и добавьте туда щепотку крупной соли (1 ч. л. на 1 л воды). Рыбу разрезанную и тем более филе размораживать таким способом нельзя, так как она потеряет вкус.





калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Рулетики из камбалы

ЧТО НУЖНО:

Камбала – 900 г, сыр – 150 г, креветки – 200 г, сливки (30%) – 50 мл, укроп – 5 веточек, лимон – 1 шт., соль морская, перец черный молотый.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Камбалу выпотрошить, промыть и разрезать на филе без кожи и костей. Кусочки филе посолить и поперчить с

двух сторон. Из лимона выжать сок, сбрызнуть кусочки филе и оставить на несколько минут.

2. Креветок очистить, промыть и отварить в кипящей подсоленной воде 3-5 мин. С лимона снять цедру с помощью мелкой терки.

3. Сыр нарезать мелкими кубиками и взбить в блендере со сливками. В отдельной миске смешать сыр, взбитый со

сливками, цедру лимона, посолить, добавить отваренных креветок и тщательно перемешать.

4. На ломтики филе выложить начинку и свернуть в плотные рулетики. Запекать в духовке 40-50 мин., при температуре 200°. Выложить рулетики на плоскую тарелку и посыпать зеленью. Сервировать помидорами и отварной стручковой фасолью.



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

Рыба, тушенная с пивом

ЧТО НУЖНО:

Филе горбуши – 600 г, масло сливочное – 1 ст. л., листья салата – 5 шт., изюм без косточек – 2 ст. л., уксус (3%) – 1 стакан, лимон – 1 шт., пиво – 1-1,5 стакана, зелень петрушки, зелень укропа, перец черный молотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе горбуши промойте и нарежьте на 4

куска. Посыпьте солью, перцем, залейте уксусом и поставьте в холодильник мариноваться на 40-50 мин.

2. С лимона снимите цедру. Пиво доведите до кипения, положите масло, куски рыбы вместе с маринадом, добавьте изюм и лимонную цедру.

3. Тушите на слабом огне до готовности под плотной закрытой крышкой.

4. При подаче к рыбе подлейте образовавшийся соус, оформите зеленью и листьями салата. На гарнир подайте маринованные или соленые овощи.

НАШ СОВЕТ:

Вкус и внешний вид блюда из тушеной рыбы значительно улучшится, если добавить в него отварные грибы.



калорийность
низкая
количество порций
3
время приготовления
50 мин.

Рыба вареная по-гречески

ЧТО НУЖНО:

Рыба – 1 кг, красный перец чили – 0,5 шт., морковь – 1 шт., шампиньоны – 4-5 шт., масло растительное – 20 мл, чеснок – 1 зубчик, лук-порей, зеленый лук, перец черный молотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать на порционные куски, посо-

лить и выдержать в течение 30 мин.

2. Чеснок измельчить, положить в сковороду с маслом, добавить нарезанные пластинкой грибы и обжарить до мягкости.

3. Лук-порей очистить, белую часть нарезать брусочками. Морковь вымыть, очистить и нарезать кружочками. Перец чили нарезать колечками.

4. В сковороду положить морковь, лук-порей, измельченный зеленый лук, веточку петрушки и перец чили. Сверху выложить кусочки рыбы, влить 3-4 стакана воды и довести до кипения. Варить на слабом огне до готовности. При подаче рыбу выкладывают на блюдо, сверху покрывают отварными овощами из бульона, а на гарнир подают отварной картофель.



калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
50 мин.

Лосось с овощным жульеном

ЧТО НУЖНО:

Лосось – 400 г, луковица – 2 шт., укроп – 2-3 веточки, сливки – 100 мл, соус бальзамический – 1 ст. л., сок лимона – 2 ст. л., чесночный соус – 1 ч. л., масло сливочное и оливковое – по 40 мл, шафран – 1 щепотка, соль, перец белый – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Из лосося вырезать филе с кожей. Ломтики

филе сбрызнуть лимонным соком, посолить, перчить, смазать чесночным соусом и посыпать шафраном. Выложить на сковороду со сливочным маслом и поджарить до полуготовности.

2. Лук нарезать средними кубиками, обжарить на оливковом масле до золотистого цвета, влить бальзамический соус, сливки и довести до кипения. Варить до

тех пор, пока сливки не выпарятся.

3. В выставленную фольговую форму для запекания уложить филе лосося, поверх распределить поджаренный со сливками лук. Положить в разогретый до 200° духовой шкаф и довести до готовности.

4. Украсить рыбу веточкой укропа и подавать с маринованными каперсами.



Выбираем газовую плиту

Какие бы новшества в сфере кухонной бытовой техники ни появлялись, многие из нас все равно остаются верными газовой плите. Пользоваться ею дешевле, чем электрической, да и намного привычней. Но если вы решите, к примеру, обновить газовую плиту в пользу более современного варианта, то главный вопрос – как сориентироваться в многообразии предлагаемых моделей. Рассмотрим основные критерии выбора.

Размер имеет значение

Стандартная комплектация газовых плит совпадает с габаритами типовой кухонной мебели: высота – 85 см, глубина – 50-60 см, а вот ширина варьируется – от 30 до 90 см. Главное, заранее определите место, где будет стоять плита. На уровне открытого огня не должно быть соприкосновения с поверхностями шкафов, шторами, обоями и т.п. Исходя из этих соображений и подбирайте размер плиты.

Из чего поверхность?

Традиционное и самое распространенное

покрытие поверхности газовой плиты – **эмаль**. Она не очень долговечна: со временем покрывается мелкими царапинами, неустойчива к сколам. Кроме того, порошковые чистящие средства и абразивные губки царапают эмалевую поверхность, а очистить застаревший или пригоревший жир жидкими средствами очень трудно.

Популярны покрытия из **нержавеющей стали** – матовые или полированные. Нержавейка довольно прочна, легко моется, но столь же легко загрязняется: на ней лучше все-

го видны следы пальцев. Кроме того, нержавейка нуждается в применении специальных чистящих средств.

Уже не в диковинку газовые плиты со **стекло-керамическим** покрытием или покрытием из **жаропрочного стекла**. Они практичны, поддерживать чистоту стекло-керамики несложно. Но очень важное условие – не допускать попадания на панель содержащих сахар продуктов: они могут «прикипеть», и очистить поверхность будет трудно. И, конечно, за удобство придется заплатить: стоит стеклокера-

мика дороже, чем та же эмаль или нержавейка.

Удобные конфорки

Привычные нам газовые плиты с четырьмя конфорками – не единственный вариант. Есть модели, где конфорок три, а то и шесть. Их количество и размер зависят от того, в каком объеме вам придется готовить каждый день. Но в любом случае помните, что размер конфорок должен соответствовать величине посуды. Язычки пламени должны греть дно сковороды или кастрюли, но не стенки – это быстро портит посуду, да и качество приготавливаемой пищи страдает.

В стандартных моделях конфорки разделяются по мощности (иногда – соответственно размеру): по одной конфорке высокой и малой мощности и две – средней. Некоторые современные модели имеют конфорки особо большой мощности, с несколькими рядами отверстий для выхода газа. Есть и совершенно «космические» модели с конфорками для сверхбыстрого приготовления. Они имеют сложную конструкцию, образующую несколько колец пламени. Наконец, для тех, кому в тягость долгая, нудная процедура очистки решетки газовой плиты, обойтись и вовсе без нее помогут плоские конфорки. Словом, разнообра-

зие на вкус и цвет – лишь бы оно соответствовало вашим финансовым возможностям.

Залог безопасности

Большинство современных моделей газовых плит снабжены системой «газ-контроль», которая исключает утечку газа, даже если пламя конфорки погаснет. Убедитесь, что у модели, которая приглянулась вам, эта опция в наличии.

С функцией электроподжига можно забыть о спичках – что, безусловно, облегчает жизнь, если у вас есть маленькие дети. Кстати, самые продвинутые модели оборудованы системой защиты от детей, которая и вовсе блокирует работу плиты, пока родителей нет рядом.

Предусмотрена и безопасность духовки: она, как правило, снабжается несколькими слоями жаропрочного стекла.

Наконец, духовка!

Отдельный предмет разговора о выборе газовых плит – духовки. Они могут быть и газовыми, и электрическими. Первые выпускаются, как правило, в классическом варианте – с двумя режимами нагрева и отсутствием вентиляции. Снизу жар создает конфорка, сверху – газовый или электрический гриль. Выбор, что на-

зывается, на любителя: газовый гриль создает условия, близкие к обжариванию на углях, но готовка трудно поддается контролю. Электрический гриль обеспечивает равномерный прогрев, но и обходится дороже, и пища получается не такой «естественной».

В электрических духовках применяются обычно несколько нагревательных элементов, присутствует система циркуляции воздуха. За счет изменения нагрева и температурного режима в такой духовке можно приготовить разнообразные блюда на самый взыскательный вкус!





Воздушный торт с маком

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

ЧТО НУЖНО:

Яичный белок – 8 шт., сахар – 500 г, орехи грецкие – 200 г, фисташки – 200 г, мак – 2 ст. л., семена кунжута – 2 ст. л., вареное сгущенное молоко – 350 г, масло сливочное – 200 г, сливки (30%) – 2 стакана, сахарная пудра – 1 стакан, ванильный сахар – 1 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйца предварительно охладите. Белки тщательно отделите от желтков. Яичные белки взбейте в крепкую пену. Посуда, в которой взбиваются яичные белки, должна быть абсолютно сухой и не жирная. Продолжая взбивать, всыпьте тонкой струйкой половину сахара и ванильный сахар. Орехи и фисташки тщательно измельчите острым ножом. Затем, осторожно перемешивая широкой ложкой или лопаткой, добавьте оставшийся сахар, орехи, мак, семена кунжута и перемешайте, не круговыми движениями, а снизу вверх, поднимая слой за слоем.

2. Полученное тесто нужно немедленно выпекать, так как при хранении или повторном

взбивании белковая масса теряет свои качества. Разделите тесто на три части, выложите каждую на лист, выстеленный пергаментной бумагой. Выпекайте примерно 3 ч. при температуре 100° до готовности. Эта процедура довольно длительная, поэтому коржи лучше выпекать заранее.

3. Для крема масло взбейте до пышной белой массы, продолжая взбивать, добавьте вареное сгущенное молоко.

4. Коржи охладите, смажьте каждый кремом и уложите один на другой. Сливки взбейте в густую пену, добавьте сахарную пудру и тщательно перемешайте. С помощью кондитерского мешка оформите поверхность торта сливками. Украсьте фруктами и ягодами.





калорийность
низкая
количество порций
8
время приготовления
1 ч. 40 мин.

Трехслойный творожный торт

ЧТО НУЖНО:

Печенье – 120 г, сливочное масло – 60 г, желатин – 1 ст. л., творог – 350 г, молоко – 100 мл, сахарная пудра – 100 г, шоколад белый, молочный и темный – по 50 г, сливки (30%) – 200 мл.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Печенье измельчите, добавьте растопленное масло, хорошо переме-

шайте. Уложите в форму и разровняйте.

2. Залейте желатин водой, дайте набухнуть, затем нагрейте его, чтобы он растворился.

3. Творог взбейте. Добавьте молоко и сахарную пудру. Смесь разделите на три части и положите каждую в отдельную посуду. В одну часть добавьте растопленный белый шоколад, во вторую – молочный, а в тре-

тью – темный. В каждую часть добавьте по 1/3 растопленного желатина и перемешайте.

4. Взбейте сливки до устойчивой пены и подмешайте по 1/3 в каждую порцию творожной смеси. Положите белый слой на основу из крошек, уложите смесь с молочным шоколадом, затем смесь с темным шоколадом и остудите.



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

Черничный пирог

ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 300 г, масло сливочное – 150 г, яичный желток – 1 шт., черника замороженная – 350 г, сахар – 75 г, корица молотая – 4 ч. л., мука пшеничная – 1 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., соль – 1 щепотка.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Муку с кусочками масла и щепоткой со-

ли разотрите в крошку. Постепенно добавляйте 5 ст. л. ледяной воды, замесите тесто и охладите его в течение 15-30 мин.

2. Готовое тесто раскатайте в 2 тонких сочня, один по размеру должен быть больше другого. Большой уложите в форму так, чтобы он покрыл дно и стенки формы, наколите его вилкой. Из второго сочня нарежьте полоски или фигурки.

3. Для начинки сахар смешайте с корицей, солью и мукой. Половину смеси выложите в форму, сверху уложите чернику и посыпьте ее оставшейся смесью.

4. Сбрызните начинку лимонным соком, сверху выложите 30 г нарезанного кусочками масла. Уложите сверху полоски из теста и смажьте взбитым желтком. Выпекайте пирог 30 мин. при 200°.



калорийность
средняя
количество порций
8
время приготовления
50 мин.

Пирожки с рисом и мясом

ЧТО НУЖНО:

Тесто слоеное – 500 г, мясо (говядина, свинина) – 300 г, рис – 100 г, лук репчатый – 1 головка, масло растительное – 4 ст. л., зелень укропа рубленая – 2 ст. л., яичный желток – 1 шт., перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мясо помойте под холодной проточной водой,

разделите на кусочки и дважды пропустите через мясорубку. Рис помойте до прозрачности воды, отварите, откиньте на дуршлаг и промойте холодной кипяченой водой. Смешайте рис с мясным фаршем и укропом.

2. Лук мелко нашинкуйте и обжарьте на масле, затем охладите, соедините с мясом и рисом, посолите и поперчите.

3. Равномерно раскатайте тесто. Вырежьте 16 овальных пластов, разложите начинку, края смажьте частью желтка, разведенного небольшим количеством воды, и сформируйте пирожки.

4. Выложите их на противень, выстланный фольгой, и смажьте поверхность пирожков оставшимся желтком. Выпекайте при температуре 200° около 25 мин.



калорийность
низкая
количество порций
8
время приготовления
15 мин.

Салат фруктовый с сухим вином

ЧТО НУЖНО:

Яблоко – 2 шт., груша – 2 шт., персик консервированный – 2 шт., клубника – 100 г, виноград без косточек – 100 г, вино белое сухое – 1/2 стакана, вода – 1/2 стакана, сахар – 100 г, сахар ванильный – 1 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Консервированные персики нарежьте кубиками.

2. Яблоки и груши нарежьте мелкими кубиками и переложите в крем-манки.

3. Клубнику разделите пополам и вместе с виноградинами уложите поверх всех фруктов.

4. Вино доведите до кипения, добавьте сахар и перемешайте. Влейте воду, всыпьте ванильный сахар, снова перемешайте и охладите. Полейте фрукты получен-

ной смесью. Подавайте десерт охлажденным. При желании можно добавить сок консервированных персиков.

НАШ СОВЕТ:

Для витаминного салата можно использовать любые фрукты. Обычно фруктовые салаты заправляют медом, йогуртом или натуральным соком.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
2 ч. 30 мин.

Малиновый мусс

ЧТО НУЖНО:

Печенье шоколадное – 100 г, малина замороженная – 4 стакана, масло сливочное – 50 г, желатин – 1 ст. л., вода – 100 мл, сахар – 200 г, яичный белок – 2 шт., сливки (35%) – 200 мл.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Желатин залейте холодной кипяченой водой. Подогрейте на водяной

бане, пока крупинки желатина не растворятся.

2. Малину, не размораживая, взбейте в блендере и протрите через сито. Яичные белки взбейте в пышную пену, добавляя сахар тонкой струйкой. Перемешайте взбитые белки с малиновым пюре.

3. Припущенный желатин добавьте к яично-малиновой массе и перемешайте. Взбейте слив-

ки, введите в основную массу и перемешайте.

4. Печенье измельчите, добавьте растопленное масло, перемешайте. Уложите в форму с отделяющимся дном и разровняйте. Сверху выложите малиновый мусс, утрамбуйте и положите в холодильник на 2-3 ч. При подаче достаньте десерт из формы и украсьте взбитыми сливками и малиной.



калорийность
средняя
количество порций
8
время приготовления
50 мин.

Круассаны с кремом

ЧТО НУЖНО:

Тесто слоеное – 500 г, сахар – 60 г, миндаль – 60 г, яичный желток – 1 шт., масло сливочное – 30 г, пудра сахарная – 50 г, сок лимона – 1 ч. л., вода горячая – 2 ст. л., молоко.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В чашу блендера поместите 50 г миндаля, сахар, измельченное сливочное масло и тща-

тельно взбейте. Добавьте желток, снова взбейте и положите в холодильник.

2. На посыпанную мукой поверхность выложите тесто, равномерно раскатайте в прямоугольный пласт. Разрежьте тесто на треугольники. С широкой стороны каждого треугольника сделайте небольшой надрез, для того чтобы можно было легко свернуть круассаны в форме полумесяца.

3. Ближе к основанию положите 1 ч. л. миндальной начинки.

4. От основания треугольника плотно сверните круассаны, смажьте их молоком, посыпьте измельченным миндалем и поставьте в разогретую до 180° духовку на 20-25 мин. Готовые круассаны полейте помадкой, приготовленной из сахарной пудры, горячей воды и лимонного сока.



калорийность
средняя
количество порций
8
время приготовления
50 мин.

Арахисовое печенье

ЧТО НУЖНО:

Масло сливочное – 120 г, арахисовое масло – 120 г, арахис – 100 г, сахар белый – 100 г, сахар коричневый – 100 г, яйцо – 1 шт., ванильный сахар – 1 ч. л., мука – 100 г, сода или разрыхлитель – 1/2 ч. л., корица – 1 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В чаше для миксера или комбайна взбить

сливочное масло и арахисовое масло, всыпать белый сахар, коричневый сахар, яйцо и ванильный сахар до однородной массы.

2. Смешать в отдельной миске муку, пищевую соду, разрыхлитель, корицу и соль. Переложить в блендер и тщательно перемешать.

3. Смачивая руки водой, скатать шарики размером с грецкий орех и

выложить на противень, смазанный маслом. Плоским дном чашки или стакана расплющить шарики в кружочки.

4. Арахис обжарить на сухой раскаленной сковороде постоянно помешивая. Довести до легкого золотистого цвета, очистить от шелухи, разделить на половинки и украсить печенье. Выпекать печенье до золотистого цвета при 190°.

калорийность
средняя
количество порций
5
время приготовления
40 мин.



Ветчина в слойке

ЧТО НУЖНО:

Готовое слоеное тесто – 250 г, ветчина нежирная – 150 г, сыр твердый тертый – 70 г, салат – 1 пучок, яичный желток – 1 шт., кетчуп – 200 г, укроп.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Ветчину нарежьте брусочками длиной 10-12 см.

2. Тесто заранее достаньте из морозилки.

Чистую поверхность стола посыпьте мукой, раскатайте тесто в пласт, толщиной 5-6 мм и нарежьте на полоски.

3. Полосками теста оберните брусочки ветчины так, чтобы очередной виток наполовину закрывал предыдущий. Уложите трубочки на противень. Смажьте сверху яичным желтком.

4. Выпекайте при 260° 15-20 мин., до румяной

корочки. Торцы готовых трубочек присыпьте тертым сыром. Подавайте на листьях зеленого салата, украсив зеленью. Подавайте с кетчупом.

НАШ СОВЕТ:

Чтобы поверхность слоеного теста не покрывалась корочкой, его надо поставить в прохладное место и накрыть влажной салфеткой.



Илья НИКИТИН,
врач-диетолог

✉ *Объясните, чем так опасны генетически модифицированные организмы? Слышала, что почти весь консервированный зеленый горошек и сладкая кукуруза – ГМО. Как же отказаться от этих любимых продуктов?*

Лидия ХОМЯК,
г. Волгоград

Честно говоря, шумиха вокруг ГМО поднята людьми, либо вовсе не сведущими в этих вопросах, либо экономически ангажированными. Вред ГМО – миф, позволяющий за надпись на этикетке «не содержит» брать лишние денежки с довер-

чивых покупателей – по сути, на легальной основе продавать... воздух! Впрочем, чтобы было понятней, поясню: модификации подвергаются гены продуктов, изменяя их определенные свойства, и эта генная модификация не идет далее собственно продукта. На человеческий организм эти процессы не действуют никак – ну, разве что методом самовнушения.... Так что просто не советую поддаваться на провокацию и есть все, что захочется.

✉ *Все говорят, что вермишель быстрого приготовления чуть ли не опасна для здоровья, ее нельзя есть. А вот я иногда на работе таким образом перекусываю, когда других вариантов нет. Не понимаю, что в ней такого особо вредного, макароны как макароны. А вы что скажете?*

Валентин Трифонов,
г. Тверь

Действительно, это очень вредная еда. Это вовсе не обычные качественные макароны, которые готовятся из муки твердых сортов и не ведут к ожирению, а продукт, приготовленный из весьма низкосортного сырья с большим содержанием легкоусвояемых углеводов. Кроме того, в них содержится ряд приправ с добавлением усилителей вкуса – их воздействие на организм способно привести к развитию гастритов, панкреатитов, расстройствам кишечника. Так что лучше все-таки от лапши быстрого приготовления отказаться.

✉ *Как вы относитесь к так называемой «кремлевской диете»?*

Ирина Петровна,
г. Нижний Новгород

Под названием «кремлевская диета» в нашей стране получила распространение диета, известная в мире как «меню астронавтов». Разработанная еще в конце 60-х, она построена на значительном сокращении потребления углеводов, благодаря чему организм начинает черпать энергию из внутренних ресурсов, в первую очередь – из подкожной жировой клетчатки. Вследствие этого происходит массивное сжигание жира, человек худеет. Количе-



ство мяса и другой белковой пищи при этом не ограничивается. С точки зрения переносимости и привлекательности, кремлевская диета – одна из самых щадящих и нетравматичных для здоровья. Хотя, конечно, требует как минимум 2 вещей: во-первых, отказа от пристрастия к сладкому, мучному, исключение из рациона сосисок, колбас и прочих готовых продуктов с полной их заменой на натуральное мясо. Во-вторых, достаточных денежных средств, ведь отказ от сравнительно дешевых углеводов автоматически повысит расход на еду в 2-3 раза.

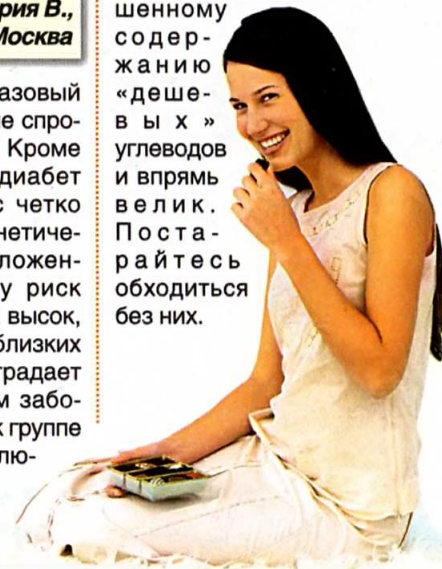
✉ *Я – сладкоежка, да еще какая! Ни дня не могу прожить без шоколадки или торта! Недавно на работе съела за день граммов 300 шоколадных конфет, пыталась стресс «заесть». Кол-*

лега увидела гору фантиков, покачала головой и сказала, что это очень опасно. Она где-то прочитала, что сейчас почти во всех готовых продуктах (выпечка, газировка, консервы, сухие завтраки) и так избыток сахара, и лишний кусок торта может диабет спровоцировать. Неужели правда?

Мария В.,
г. Москва

Нет, конечно, разовый избыток сахара не спровоцирует диабет. Кроме того, сахарный диабет – заболевание с четко обозначенной генетической предрасположенностью. Поэтому риск развития диабета высок, если кто-либо из близких родственников страдает или страдал этим заболеванием. Также к группе риска относятся люди, имеющие повышенный вес,

– страдающие так называемым метаболическим синдромом, который, по сути, является преддиабетом. В этом случае необходимо срочно нормализовать вес, естественно, резко ограничив углеводы и, прежде всего, сладкое. Что же касается пристрастия к сладкому у тех, кто не относится ни к какой группе риска, то само по себе оно не опасно до тех пор, пока вес не начнет повышаться. Вот тогда необходимо немедленно взять показатели сахара крови под контроль (например, используя домашний глюкометр) и задуматься о диете. Что же касается готовых продуктов, то их вред благодаря повышенному содержанию «дешевых» углеводов и впрямь велик. Постарайтесь обходиться без них.



У вас есть вопросы диетологу? Пишите нам по адресу: 198099, г. Санкт-Петербург, а/я 6, «Школа кулинара». E-mail: cook@p-c.ru

Клубнично-овсяный коктейль

ЧТО НУЖНО:

Молоко – 500 мл, клубника – 200 г, хлопья овсяные – 50 г, корица молотая – 1/4 ч. л., йогурт без добавок – 2 ст. л., сахар – 4 ст. л.

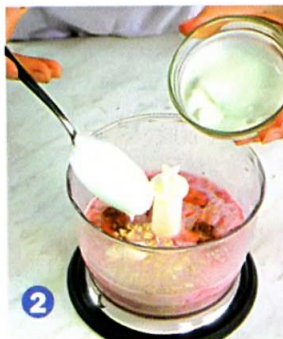
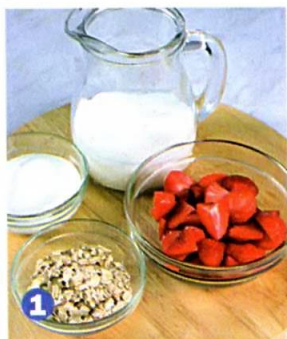
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Клубнику нарежьте, соедините с молоком и сахаром, взбивайте блендером до растворения сахара. Всыпьте овсяные хлопья и корицу, взбивайте еще минуту.
2. Добавьте йогурт, взбивайте еще несколько секунд.
3. Разлейте коктейль в высокие бокалы. При подаче посыпьте коктейль корицей и оформите клубникой.

КСТАТИ:

Вместо клубники можно использовать любые замороженные ягоды.

калорийность средняя
количество порций 4
время приготовления 5 мин.



Австрийский компот

ЧТО НУЖНО:

Мякоть тыквы – 300 г, яблоко – 2 шт., уксус винный – 50 мл, лимон – 1 шт., сахар – 100 г, сок яблочный – 200 мл, гвоздика молотая – 1 щепотка.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яблоки и тыкву нарежьте кубиками, маринуйте в уксусе 5-7 ч.
2. Из лимона отожмите сок и смешайте с яблочным. Добавьте сахар, гвоздику, яблоки и тыкву, варите 5-10 мин.
3. При подаче оформите цедрой лимона.

калорийность низкая
количество порций 4
время приготовления 20 мин.



Марокканский чай

ЧТО НУЖНО:

Чай зеленый – 2 ч. л., вода горячая – 1 л, мята – 10 веточек, корица – 1 палочка (7 см), лайм – 1/2 ч. л., звездочка бадьяна – 1/2 ч. л., сахар – 5 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Положите в чайник зеленый чай, мяту и корицу.
2. Звездочку бадьяна раздавите в ступке и добавьте в чайник. Выжмите сок из лайма.
3. Залейте кипятком и дайте настояться 10 мин. В каждую чашку насыпьте по 1 ч. л. сахара.

калорийность низкая
количество порций 5
время приготовления 15 мин.



Ананасовый коктейль



калорийность
средняя
количество порций
3
время приготовления
10 мин.

ЧТО НУЖНО:

Ананас – 1/2 шт., сливки (20%) – 400 мл, корица – 1 щепотка.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. С ананаса срезать верхушку с листьями. Затем поставить ананас вертикально и срезать кожуру сверху вниз. Разделить на кусочки и положить в чашу блендера.
2. Добавить сливки и тщательно взбить. Посыпать массу корицей и снова перемешать.
3. Перелить напиток в охлажденные бокалы.

Коктейль «Градусы»



ЧТО НУЖНО:

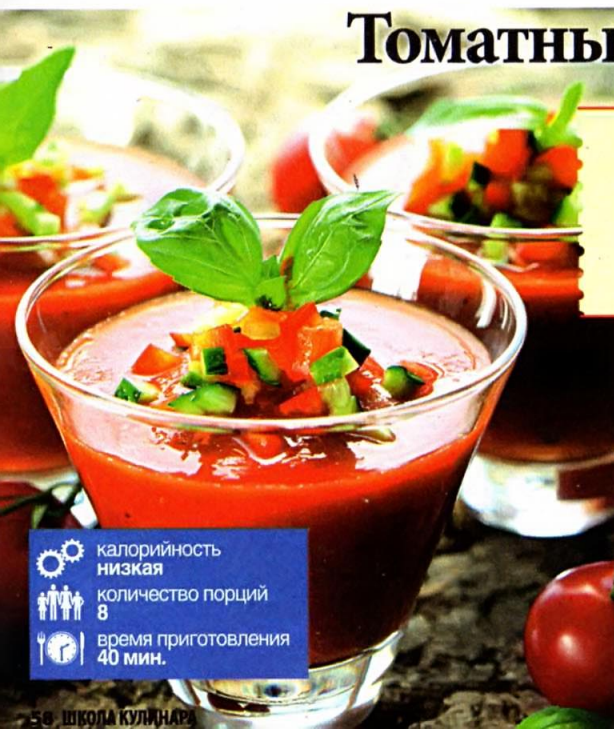
Водка – 60 мл, грушевый ликер – 40 мл, сок грейпфрута – 40 мл, лед – 6 кубиков, белое вино, кружок лимона.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Залейте водку в шейкер, добавьте грушевый ликер и перемешайте.
2. Добавьте сок грейпфрута, кубики льда и трясите до тех пор, пока шейкер снаружи не начнет запотевать.
3. Вылейте в фужер, долейте белым вином. Украсьте лимоном.

калорийность
высокая
количество порций
2
время приготовления
10 мин.

Томатный напиток



калорийность
низкая
количество порций
8
время приготовления
40 мин.

ЧТО НУЖНО:

Помидор – 1 кг, острый зеленый перец – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, лавровый лист – 1 шт., перец черный молотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Очищенные помидоры пропустить через мясорубку.
2. Сок влить в кастрюлю, положить острый перец, лавровый лист, чеснок, посолить, поперчить и кипятить 30 мин.
3. Разбавить сок водой до желаемой консистенции и процедить.

Грог домашний



ЧТО НУЖНО:

Вино красное – 40 мл, ром темный и вода – по 80 мл, сахар – 2 ст. л., мускатный орех – 1 щепотка, лимон – 2 шт., мята – 4 веточки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сахар растворите в теплой воде, налейте красное вино и ром.
2. Разогрейте, но не доводите до кипения.
3. Лимон нарежьте на полукружья и положите в стакан. Налейте грог, добавьте немного мускатного ореха и украсьте веточкой мяты.

калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
30 мин.



Готовим по Луне

Луна может стать лучшей помощницей на кухне, если перед приготовлением еды заглядывать не только в поваренную книгу, но и сверяться с лунным календарем.



Под воздействием Луны, находящейся в знаке энергичного Овна, легко потерять чувство меры. Поэтому солить, добавлять сахар и специи нужно по чуть-чуть. Если вам предстоит готовить для большого количества людей – не переживайте, благодаря энергии Овна вы справитесь с этой задачей легко. Но меню лучше составить из проверенных и любимых блюд.



При прохождении Луны через знак Тельца не злоупотребляйте холодными продуктами, не увлекайтесь

мороженым и напитками со льдом – можете легко простудиться. Ешьте больше фруктов и свежих овощей, салаты заправляйте не майонезом, а растительным маслом и приправляйте лимонным соком.



Период, когда Луна окажется в Близнецах, – хорошее время для домашних вечеринок, посиделок на кухне или вылазок на природу. Приготовьте для дружеских встреч легкие закуски и салатики. Будьте аккуратны с алкогольными напитками – велика вероятность быстро опьянеть. Вторая опасность –

маленькие конфетки, рыбки косточки и прочая мелкая еда, так как в этом аспекте уязвимо горло и возрастает возможность поперхнуться.



Когда Луна переходит в знак Рака, увеличивается вероятность отравиться. Поэтому обратите внимание на срок годности продуктов. Особенно будьте осторожны с кисломолочными продуктами, кремовыми пирожными, рыбой и грибами. Зато сухофрукты, мясо, овощные блюда можно есть без опаски. Хорошее время для приготовления любой легкоусвояемой пищи.



Во время прохождения Луны по знаку Льва можете смело экспериментировать со сложными блюдами. Вы обязательно будете в центре внимания, удивив гостей красивыми тортами, многослойными салатами, пирогами. Не бойтесь переборщить со сладким: калории в «львиный» период превращаются не в лишние килограммы, а в энергию.



Когда Луна окажется в знаке Девы, обратите внимание на здоровую пищу. Забудьте про жирное, острое и копченое. Желудок становится очень уязвимым, и его лучше побаловать легкоусвояемой пищей: кашами, запеканками, овощами на пару, молочными коктейлями и вареным мясом. Тем более что все диетические блюда будут получаться в этот период особенно вкусными.



Оказавшись в Весах, Луна усиливает любовь к жирному, но не стоит потворствовать подобным желаниям, так как в этот период очень уязвима печень. Жирное мясо сочетайте со свежими овощами, в наваристый мясной суп положите свежие приправы, репчатый или зеленый лук, в жирный фарш добавьте больше хлеба и овощей. Не злоупотребляйте алкогольными напитками.



Когда Луна входит в знак Скорпиона, следует воздержаться от острой пищи. Не стоит готовить еду, вкус которой во многом зависит от правильного букета специй, – плов, пряное мясо, соленое сало и рыбу, холодец и т.п. Очень легко пересолить, перебить вкус блюда одной из приправ. Не увлекайтесь горчицей, васabi, хреном, острым кетчупом, соевым соусом.



При Луне в Стрельце обостряются все виды аллергии, поэтому не стоит злоупотреблять апельсинами, мандаринами, шоколадом и прочими продуктами, которые могут вызвать аллергическую реакцию. Не рекомендуется также еда с большим содержанием искусственных добавок: ароматизаторов, красителей, загустителей, усилителей вкуса и т.п. В этот период готовьте овощные и мясные блюда, типичные для вашего рациона.



В период, когда Луна входит в знак Козерога, поберегите зубы. Не грызите орехи, рафинад, не увлекайтесь

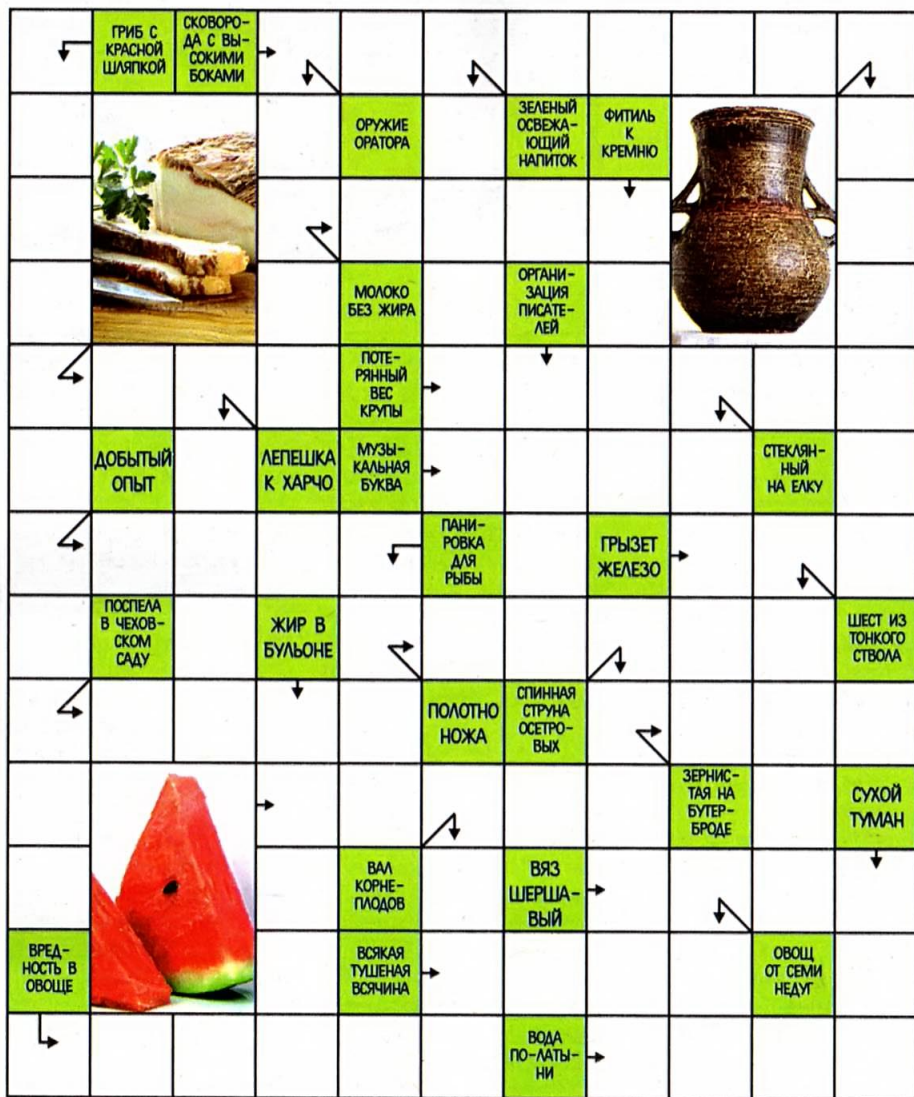
ирисками, грильяжем. Хорошо в это время получают любые блюда с измельченными ингредиентами: супы-пюре, многокомпонентные салаты, овощные пюре, муссы, рататуй и т.п. Ешьте молочные продукты: творожки, йогурты, вареники с творогом, молочные супы.



Когда Луна оказывается в знаке Водолея, появляется желание приготовить что-то необычное, попробовать какое-то экзотическое блюдо. Не бойтесь, пробуйте! Даже если на первый взгляд ингредиенты покажутся несочетаемыми, а рецепт очень сложным, блюдо обязательно получится вкусным.



При Луне в Рыбах берегите глаза и руки от уксусной кислоты. Постарайтесь не точить ножи, будьте осторожны с бытовой электротехникой – велика вероятность травм. Ешьте супы, а также морепродукты, вареные или запеченные на гриле. Не злоупотребляйте хлебом – нарежьте ломтики как можно тоньше.



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» №5 (107)
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
ПН № 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: Инна Карапетян, 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: cook@pr-spb.ru. Рекламный отдел: E-mail: reklama@pr-spb.ru.
Отдел распространения: e-mail: comp@pr-spb.ru.
Отпечатано в типографии ООО «Типография ТМ-Принт», 188640, Ленобласть, г. Всеволожск,
Всеволожский пр., 122. Подписано к печати 19.02.2013. Время подписания номера по графику 23.00;
фактически 23.00. Выход в свет 4 марта. Установочный тираж 200 000 экз. Заказ № 1356.
Передача материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем
осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Юридическую поддержку
издания осуществляет цет Адвокатский Кабинет «VIALEX». В номере использованы фотоматериалы агентств «АРИАДИ»,
«Русский фотобанк», «Библиотека изображений», «Гори», Д. Курбатова. Все права защищены.

Кулинарные премудрости

1 Почистив и нарезав лук и чеснок, протрите руки влажной солью, а затем вымойте - запах тут же исчезнет.

2 Пересоленный суп не рекомендуется разбавлять водой. Сделайте из марли мешочек (каждая хозяйка должна иметь его в запасе). Заполните его вареной или сырой крупой, опустите в кастрюлю и поварите минут 20-25.

3 В котлетную массу не рекомендуется добавлять яичный белок, так как при обжаривании он быстро свертывается, мясо сжимается, выделяется большое количество сока, и котлеты получаются сухими.

4 Чтобы удалить с рыбы слизь, тщательно протрите ее поваренной солью, а затем вымойте. После этого она будет лучше чиститься.

5 Толщина изделий из песочного теста не должна превышать 8 мм, в противном случае, они не пропекутся.

6 Заваривать чай можно только в фарфоровой или фаянсовой посуде. Фарфор предпочтительнее, так как он способен быстро прогреться, а это имеет большое значение при заваривании. А обычные чайники для заваривания можно заранее прогреть, ополоснув несколько раз кипятком.

ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

Салат-коктейль 5
Горячая закуска из рыбы 6
Куриное филе в кляре 7
Сырные спирали 8
Салат вегетарианский 9
Закуска «Божья коровка» 11
Мятный салатик 12
Винегрет с зеленым горошком 13
Салат с маринованными опятами 14
«Айс» салат 15
Овощной салат с тунцом 16
Краски лета 17

Караси жареные в сметане 37
Рулетки из камбалы 38
Рыба, тушенная с пивом 39
Рыба вареная по-гречески 40
Лосось с овощным жульеном 41

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Воздушный торт с маком 45
Трехслойный творожный торт 46
Черничный пирог 47
Пирожки с рисом и мясом 48
Салат фруктовый с сухим вином 49
Малиновый мусс 50
Круассаны с кремом 51
Арахисовое печенье 52
Ветчина в слоёке 53

СУПЫ

Куллама 21
Рыбный суп с фенхелем 22
Суп со стручковой фасолью 23
Копченый суп со сливками 24
Суп-пюре из цветной капусты 25
Куриный суп с красным перцем 26
Морковный суп 27

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Голубцы в тесте 31
Котлеты из баранины в слоёке 32
Рататуй 33
Телятина, запеченная с овощами 34
Куриный рулет с омлетом 35

НАПИТКИ

Клубнично-овсяный коктейль 56
Австрийский компот 57
Марокканский чай 57
Ананасовый коктейль 58
Томатный напиток 58
Коктейль «Градусы» 59
Грог домашний 59



ОТВЕТ НА СКАНВОРД,
ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62



Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 18 марта.