

# ШКОЛА КУЛИНАРА

Только лучшие рецепты!

№6 март 2013

60 ВКУСНЫХ  
БЛЮД

16+



ВСЕ РЕЦЕПТЫ  
ПРОВЕРЕНЫ



# В номере:

**2** Кулинарный урок  
Вкус детства

**Салаты, закуски**

**4**



**18** Звездное меню

Юрий Антонов:  
Вкусное блюдо – как хорошая песня

**Супы**

**20**



**28** Вопросы  
шеф-повару

**Горячие блюда**

**30**



**42** Наша экспертиза

Рис во всей красе

**Выпечка, десерты**

**44**

**54** Вопросы диетологу

**Напитки**

**56**

**60** Творческая кухня  
Диего Веласкес де Сильва.  
«Старая кухарка»



**62** Сканворд

**63** Все рецепты номера



# Вкус детства



Для многих из нас знаменитый торт «Птичье молоко» связан со светлыми воспоминаниями о детстве. Но, к сожалению, редкий современный кондитер способен воспроизвести «тот самый» вкус. А у нас с вами получится!

## Немного истории

Торт был изобретен кондитерами московского ресторана «Прага» под руководством Владимира Гуральника в 1960-е годы. Десерт очень полюбился столичным жителям и пользовался огромным спросом, но из-за особенностей технологии приготовления торты изготавливались очень малыми партиями. К ресторану выстраивались огромные очереди желающих приобрести редкое лакомство. Отчасти это стало причиной появления названия «Птичье молоко», а изначально десерт назывался «Суфлейный торт».

## Тонкости приготовления

На данный момент существует множество рецептов, которые подчас сильно различаются. Оригинальный торт имеет четкую структуру: коржи, молочное суфле и глазурь в качестве покрытия.

Распространенные ошибки в приготовлении: вместо агар-агара используется желатин, а похожие на кекс коржи заменяют бисквитом.

Мы предлагаем рецепт, максимально соответствующий технологии изготовления легендарного, всеми любимого лакомства.

## Торт «Птичье молоко»

**Для коржей:** 100 г сладкого сливочного масла, 100 г сахара, 2 куриных яйца, 140 г пшеничной муки, 1 г ванилина или 5 г ванильного сахара.

**Для суфле:** 2 белка (60 г), 460 г сахара, 3 г (1 ч. л.) лимонной кислоты, 4 г (2 ч. л.) агар-агара, 200 г сладкого сливочного масла, 100 г сгущенного молока, 1 г ванилина (или 5 г ванильного сахара), 140 мл воды.

**Для глазури:** 150 г темного шоколада, 100 г сладкого сливочного масла.

**Для украшения:** 50 г белого шоколада.

**Инвентарь:** кондитерское кольцо (форма без дна) диаметром 25-30 см, 2 емкости для взбивания, сотейник, миксер, лопатка, кондитерский мешок или кулек из бумаги, бумага для выпечки или пергамент.

**Коржи.** Сливочное масло довести до комнатной температуры, добавить сахар, взбивать некоторое время, затем ввести яйца и ванилин. Взбивать до полного растворения сахара. Масса должна побелеть. Далее добавить просянную муку и тщательно вымесить тесто до одно-

родной консистенции. Муку обязательно нужно просеять: изделие должно быть воздушным. Полученное тесто размазать при помощи лопатки на пергаменте в два круга, диаметром чуть большим диаметра формы для выпечки. Духовку разогреть до 220°. Выпекать коржи 10 мин. Горячие коржи обрезать в соответствии с размерами формы. Дать остить, не снимая с пергамента.

**Суфле.** До начала приготовления коржей агар-агар замочить в холодной воде (140 мл) на 2-3 ч., а сгущенное молоко и сливочное масло достать из холодильника (они должны быть комнатной температуры). Так смешивание будет максимально равномерным и быстрым.

Сгущенку и масло взбить с добавлением ванилина до однородной массы. Оставить на столе, т.е. не убирать в холодильник. Воду с замоченным агар-агаром на медленном огне довести до кипения, постоянно помешивая. Очень удобно использовать для этого термостойкую силиконовую лопатку. Сахар препятствует растворению агар-агара, поэтому сначала следует растворить агар-агар. Прокипятить несколько секунд, всыпать са-

хар. Увеличить огонь до среднего, непрерывно помешивать, довести до кипения. Когда появится белая пена и сироп увеличится в объеме, снять с огня. Чтобы убедиться в готовности сиропа, прикоснитесь лопаткой к поверхности и поднимите ее: сироп должен тянуться за лопаткой тонкой нитью.

Взбить в отдельной большой миске (т.к. масса увеличится в объеме в несколько раз) белки до образования устойчивых следов, добавить лимонную кислоту, довести до образования мягких пиков. Продолжая взбивать, тонкой струйкой влить остывший до 80° сироп. Взбивать до мягких пи-

ков. Снизить скорость вращения миксера, небольшими частями ввести масло со сгущенным молоком, довести до однородной консистенции.

**Сборка торта.** В форму положить один корж, влить половину суфле, далее – второй корж и половина суфле соответственно. Убрать в холодильник на 3-4 ч.

**Глазурь.** На водяной бане растопить вместе шоколад и масло, залить полученной массой торт. Отдельно на водяной бане растопить белый шоколад. Залить его в кондитерский мешок или кулек из бумаги и нанести на поверхность застывающей глазури рисунок или поздравительную надпись.





# Салат из редьки с орехами

калорийность  
низкаяколичество порций  
4время приготовления  
20 мин.

## ЧТО НУЖНО:

Редька – 200 г, орехи грецкие рубленые – 40 г, морковь – 1 шт., лимон – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, зелень петрушки – 2 веточки, масло растительное – 2 ст. л., перец черный молотый, соль – по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Редьку и морковь вымойте, очистите от кожуры, нацинкуйте тонкой соломкой или натрите на терке.

Откиньте на дуршлаг или отожмите сок руками. Орехи растолките в ступке. Оставьте несколько штук для украшения. Чеснок пропустите через пресс.

**2.** С лимона с помощью мелкой терки сотрите цедру, из мякоти отожмите сок.

**3.** Для заправки масло смешайте с солью, перцем, орехами, чесноком, лимонной цедрой и соусом. Редьку перемешайте с морковью, полейте заправкой, вновь перемешайте и поставьте в холодильник на 30-40 мин. При подаче горячий выложите салат на блюдо, оформите мелкорубленой зеленью петрушки и грецкими орехами.



## ВАРИАЦИИ:

### Салат с курицей

Куриная грудка – 1 шт., редька средних размеров – 3 шт., луковица – 1 шт., майонез, молотый перец, соль.

Куриное филе отварите и мелко нарежьте. Спассеруйте репчатый лук на растительном масле и смешайте с нарезанным куриным мясом. Очищенную редьку натрите на крупной терке, залейте кипятком и через минуту откиньте на дуршлаг. Затем редьку отожмите через марлю и добавьте в салат. Салат посолите, поперчите и заправьте майонезом.

### Салат с чечевицей

Редька зеленая – 2 шт., чечевица отварная – 100 г, луковица – 1 шт., лук зеленый, зелень кинзы, зелень укропа – по 1/2 пучка, сок лимона – 5 ст. л., масло оливковое – 30 мл, перец молотый, соль.

Редьку натереть на терке, обдать кипятком, процедить и отжать. Выложить в миску, добавить чечевицу. Лук нарезать тонкими полукольцами и добавить в миску. Посыпать измельченной зеленью, посолить, поперчить, полить соком лимона, маслом и перемешать.



калорийность высокая  
 количество порций 10  
 время приготовления 50 мин.

## Закусочный торт

### ЧТО НУЖНО:

Сливочное масло – 200 г, мука – 300 г, сметана – 200 г, яйцо – 5 шт., сахар – 1 ст. л., сода – 1/2 ч. л., горбуша консервированная – 1 банка, сыр – 100 г, майонез – 6 ст. л.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Измельчите замороженное сливочное масло. Добавьте муку, сметану, 1 яйцо, сахар, соду

и перемешайте. Разделите на 4 части. Каждую часть тонко раскатайте и выпекайте каждый корж 10 мин. при 200°. 2. Натрите на терке сыр, добавьте 2 ст. л. майонеза и перемешайте. Консервированную горбушу разомните вилкой и смешайте с жидкостью из банки. Натрите на терке сваренные яйца, добавьте 2 ст. л. майонеза и перемешайте.

3. Первый корж смажьте начинкой с сыром. Накройте вторым коржом. Смажьте его начинкой из горбушки. Накройте третьим коржом и распределите по его поверхности начинку с яйцом. Накройте четвертым коржом. 4. Оставшимся майонезом хорошо смажьте поверхность и бока торта. Готовый торт поместите в холодильник, затем нарежьте кусочками.



калорийность средняя  
 количество порций 3  
 время приготовления 50 мин.

## Ролл «Филадельфия»

### ЧТО НУЖНО:

Водоросли нори – 3 шт., лосось слабосоленый – 100 г, сыр «Филадельфия» – 100 г, огурец свежий – 1 шт., рис круглый – 100 г, сахар – 1 ч. л., соль – 1/2 ч. л., уксус рисовый – 2 ч. л., васаби, соевый соус, маринованный имбирь.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рис тщательно промыть. Залить водой

(200 мл), закрыть крышкой и на сильном огне довести до кипения. Убавить огонь и варить, пока не выпарится вода.

2. Сделать соус из уксуса, сахара и соли. Влить в рис и перемешать. Лист нори положить на коврик для приготовления роллов. Смачивая руки в воде с уксусом, равномерным слоем выложить рис на лист, отступив с одного края на 1 см.

3. На центр выложить полоску сыра «Филадельфия», немного васаби и нарезанный соломкой огурец. Свернуть при помощи коврика. Поверх выложить тонко нарезанные кусочки рыбы либо обвалять в икре летучей рыбы.

4. Ролл нарезать сначала пополам, затем еще на три части. Подавать с соевым соусом, васаби и маринованным имбирем.



калорийность  
средняя  
количество порций  
8  
время приготовления  
50 мин.

## Горячая закуска из помидоров

### ЧТО НУЖНО:

Помидор – 8 шт., мякоть вареной говядины – 200 г, рис отварной – 2 ст. л., лук репчатый – 1 головка, масло сливочное – 4 ст. л., масло растительное – 3 ст. л., сыр – 50 г, перец черный молотый, соль – по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. У помидоров срежьте верхнюю часть со сторо-

ны плодоножки, выньте мякоть, посолите и по-перчите.

2. Мясо пропустите через мясорубку. Добавьте мелко рубленный пассерованный на масле лук, отварной рис, соль, перец и перемешайте.

3. Наполненные полученным фаршем помидоры уложите на смазанную маслом сковороду, посыпьте тертым сыром, сбрызните растоплен-

ным маслом и запекайте 20 мин.

4. Готовые помидоры оформите зеленью.

### НАШ СОВЕТ:

Для этой закуски вместо помидоров можно использовать перец, огурцы, кабачки и даже отварную свеклу. Можно также подать ассорти из разных фаршированных овощей.



калорийность  
высокая  
количество порций  
4  
время приготовления  
1 ч. 20 мин.

## Заливное из курицы

### ЧТО НУЖНО:

Желатин – 20-30 г, вода – 200 мл, куриное мясо – 500 г, лук репчатый – 1 шт., соль, морковь отварная – 1-2 шт., зелень для украшения.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Растворите желатин в воде и оставьте набухать на 1-2 ч. Нагрейте до полного растворения, но не доводите до кипения.

2. Из курицы сварите бульон, добавив очищенный целый лук и морковь. Посолите. Мясо из бульона отделите от костей. Бульон процедите, залейте в него растворенный желатин. Мясо отварной курицы нарежьте небольшими кусочками или разделите на волокна.

3. В подготовленную форму влейте тонкий слой бульона, поставьте в холодное место и дайте немножко загустеть. В загустевшее, но не застывшее желе выложите кружочки, вырезанные из отварной моркови, зелень и поставьте в холодильник до полного застывания.

4. На застывший слой желе выложите кусочки куриного мяса и залейте еще одним слоем желе. Поставьте в холодильник. При подаче заливное выложите на блюдо и оформите зеленью.



# Заварные булочки с кремом из утки

калорийность  
высокая  
количество порций  
4  
время приготовления  
1 ч.

## ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 1 стакан, молоко – 3 ст. л., вода – 4 ст. л., масло сливочное – 3 ст. л., яйцо – 4 шт., мякоть жареной утки – 300 г, сливы – 1/2 стакана, коньяк – 2 ст. л., орех мускатный, перец черный молотый, соль – по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Молоко соедините с водой, маслом и солью, доведите до кипения. Постепенно всыпьте муку, варите 2-3 мин. при помешивании, затем охладите массу до 70°. Введите по одному яйца и перемешайте до получения однородной массы. Тесто отсадите в виде шариков на противень, выпекайте 30-35 мин. при 180°. Разрежьте каждую булочку по горизонтали пополам.
2. Мякоть утки пропустите через мясорубку, соедините со сливками, коньяком, мускатным орехом, посолите, поперчите и взбейте.
3. Заполните нижние половинки булочек приготовленным кремом. Накройте оставшимися половинками. Выложите булочки на блюдо и посыпьте зеленью.



## ВАРИАЦИИ:

### Паштет из печеники утки

Печенька утиная – 0,5 кг, луковица – 1 шт., морковь – 1 шт., майонез – 100 г, масло сливочное – 150 г, соль.

Утиную печеньку промыть, очистить от пленок и отварить в подсоленной воде. Луковицу мелко нарезать и спассеровать. Пропустить через мясорубку вместе с печенькой и отварной морковью. Влить топленое сливочное масло и перемешать, добавить майонез и тщательно взбить блендером. Поставить в холодильник на несколько часов.

### Печеночный паштет со шпинатом

Шпинат – 200 г, печенька утки – 200 г, сметана – 200 г, подсолнечное масло – 2 ст. л., луковица – 1 шт., соль, перец – по вкусу.

Шпинат вымыть, мелко нарезать и отварить на медленном огне. Откинуть на сито. Печеньку измельчить и обжарить на подсолнечном масле, вместе с измельченной луковицей. Посолить, поперчить и измельчить блендером вместе со шпинатом. Добавить сметану и перемешать.



калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
1 ч.

## «Цезарь» классический

### ЧТО НУЖНО:

Куриная грудка – 1 шт., салата ромен – 1 пучок, хлеб белый – 5 кусков, помидоры черри, уксус – 1 ч. л., желток – 2 шт., горчица и сок лимона – по 2 ст. л., оливковое масло – 100 мл, сыр пармезан – 100 г, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Сыр натереть. Целую грудку посолить, попер-

чить и поджарить на сковороде до готовности.

**2.** Желтки вареных яиц протереть с горчицей. Влить сок лимона, добавить уксус, оливковое масло, посолить, поперчить и взбить блендером.

**3.** Ломтики хлеба нарезать кубиками. Запекать в духовке до легкого румянца.

**4.** Салат крупно нарезать и положить на блюдо. Залить салат соусом.

### КСТАТИ:

Сухарики можно обжарить на оливковом масле с чесноком.

Нарезать поджаренную куриную грудку на небольшие ломтики и положить на салат, далее положить помидоры черри, нарезанные пополам. Присыпать салат белыми сухариками и тертым пармезаном.



калорийность  
средняя  
количество порций  
3  
время приготовления  
40 мин.

## Шаурма домашняя

### ЧТО НУЖНО:

Тонкий лаваш – 1 шт., куриная грудка – 300 г, листья салата – 50 г, огурец свежий – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., луковица – 1 шт., помидор – 1 шт., растительное масло – 3 ст. л., майонез – 2 ст. л., кефир – 2 ст. л., сметана – 2 ст. л., чеснок – 2 зубчика, приправа карри – 1 ч. л., зелень

укропа, перец черный молотый, соль – по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Куриную грудку нарезать тонкими пластинками, посолить, поперчить и обжарить на сковородке с добавлением растительного масла. Помидор и огурцы нарезать тонкими кружочками. Луковицу и болгарский перец – полукольцами.

**2.** Майонез, сметану и кефир соединить, добавить измельченный чеснок, зелень укропа и карри. Взбить в блендере и охладить.

**3.** Лист лаваша разделить на 3 части. Поверх выложить мякоть курицы, измельченные овощи. Сверху положить листья салата и полить соусом.

**4.** Завернуть в рулет и обжарить с двух сторон на разогретой сковородке.



калорийность  
низкая  
 количество порций  
8  
 время приготовления  
30 мин.

## Овощной салат с булгуром

### ЧТО НУЖНО:

Булгур – 2 стакана, лимон – 1 шт., цукини – 1 шт., мякоть тыквы – 200 г, луковица – 1 шт., помидоры черри – 200 г, масло оливковое – 1 ст. л., мятя – 0,5 пучка, петрушка – 0,5 пучка, перец черный молотый, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В большой чаше залейте булгур 500 мл ки-

пящей воды, накройте и дайте настояться 30 мин., чтобы вся жидкость впиталась крупой.

2. Натрите на мелкой терке 1 ч. л. лимонной цедры и выжмите 50 мл сока.

3. На сковороде с разогретым маслом обжарьте измельченный лук, добавьте половинки черри, нарезанные кубиками цукини и мякоть тыквы, готовьте 6-8 мин., перемешивая.

4. Добавьте жареные овощи в булгур вместе с цедрой и соком лимона, рубленой зеленью, посолите, поперчите, перемешайте. Подавайте немедленно.

### КСТАТИ:

По этому рецепту можно приготовить салат с заранее отваренной пастой, сбрызнутой оливковым маслом.



калорийность  
низкая  
 количество порций  
4  
 время приготовления  
40 мин.

## Креветки в лодочках из авокадо

### ЧТО НУЖНО:

Авокадо – 2 шт., креветки – 500 г, огурец свежий – 1 шт., лук-шалот – 1 шт., листья салата – 4 шт., сок лимона – 1 ст. л., майонез – 100 г, соус табаско – 1 ч. л., перец черный молотый, соль – по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Креветок положить в кипящую подсолен-

ную воду и отварить до готовности. Остудить и очистить. Лук-шалот мелко нацинковать, огурец очистить и нарезать кубиками. Все ингредиенты соединить в миске, посолить, поперчить и перемешать.

2. Майонез соединить с лимонным соком и соусом табаско, тщательно перемешать и положить в холодильник на 30 мин.

3. Авокадо надрезать вдоль пополам и удалить косточку при помощи столовой ложки. На авокадо выжать сок лимона или лайма. Немного посолить.

4. В получившиеся углубления выложить салатные листья и подготовленный креветочный салат. Сверху в центр салата положить по 1 ч. л. соуса. Подавать с дольками лимона или лайма.



калорийность  
низкая  
 количество порций  
3  
 время приготовления  
30 мин.

## Салат из брокколи с яйцом

### ЧТО НУЖНО:

Брокколи – 1 кочан, яйцо – 2 шт., помидор – 1 шт., луковица – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, масло оливковое – 2 ст. л., вино белое – 1 ст. л., уксус (5%) – 1 ст. л., соль и перец – по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Брокколи разобрать на соцветия и положить в подсоленную воду на 30 мин. Затем отварить

в кипящей воде до готовности. Откинуть на сито, охладить и нарезать.

- Яйца отварить вкрутую, очистить и нарезать четвертинками, помидор – дольками. Луковицу мелко нарубить.

- Перемешать ингредиенты в миске, посолить, поперчить и посыпать мелкорубленым чесноком.
- Для заправки соединить оливковое масло,

белое вино и уксус. Хорошо перемешать и заправить салат. Выдержать 30 мин. и подавать.

### НАШ СОВЕТ:

*Большинство хозяек недооценивают брокколи, однако она приносит колоссальную пользу организму. Одна порция капусты брокколи равнозначна приему поливитаминной таблетки.*



калорийность  
средняя  
 количество порций  
10  
 время приготовления  
40 мин.

## Сельдь под шубой

### ЧТО НУЖНО:

Сельдь соленая – 1 кг, морковь – 1 кг, свекла – 1 кг, картофель – 1 кг, яблоко – 400 г, луковица – 2 шт., майонез – 500 г, яйцо перепелиное – 10 шт., желатин – 20 г.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Желатин залейте 200 мл холодной кипяченой воды и выдержите до набухания крупинок.

Сельдь разделайте на чистое филе и нарежьте его тонкими ломтиками.   
2. Картофель, морковь и свеклу отварите до готовности. Овощи остудите и очистите. Лук мелко нарубите. Перепелиные яйца отварите вкрутую и очистите.

- Овощи и яблоки без кожуры натрите на крупной терке. Подготовленный желатин откиньте на салфетку, дайте воде стечь.

Распустите желатин, не прерывно помешивая, на водяной бане. Охладите желе до комнатной температуры и смешайте с майонезом.

- Картофель, морковь, яблоки, лук и свеклу уложите на блюдо слоями, поливая каждый майонезом с желе и прослаивая ломтиками сельди. Залейте салат оставшимся майонезом. Оформите половинками яиц.

# Юрий Антонов: Вкусное блюдо – как хорошая песня

**✉ Песни Юрия Антонова полюбила еще с тех пор, когда он пришел в «Люющие гитары». Остаюсь его большой поклонницей и сейчас. И хотя все основные факты его биографии мне известны, о том, какую кухню он предпочитает, любит ли готовить, никогда не читала. А хотелось бы!**

**Анна МИТРОФАНОВА,  
г. Челябинск**

**✉ Я коллекционер. Какое отношение мое увлечение имеет к кулинарии? Самое прямое! Я коллекционирую рецепты любимых блюд популярных артистов, а потом угощаю «звездными» вкусностями своих гостей. Поэтому ваша рубрика «Звездное меню» для меня – просто находка! Очень не хватает в моей коллекции блюд от Юрия Антонова, а ведь я просто обожаю его песни. В общем, вся надежда на «Школу кулинара».**

**Марина ГРИГОРЬЕВА,  
г. Нижний Новгород**



## Аппетит задает повар

Народный артист и заслуженный деятель искусств России, певец и композитор Юрий Антонов – человек с хорошим вкусом. И это проявляется в любой сфере его жизни: если музыка – то качественная, если одежда – то изысканная и безупречно сидящая, если еда – то только вкусная. Нет, блюдо небязательно должно быть дорогим, приготовленным из деликатесов, оно должно быть вкусным, таким, чтобы захотелось

добавки. Однажды на фестивале «Славянский базар» артист попробовал обычные **котлеты по-киевски**, которые можно заказать в любом ресторане.

Но блюдо было настолько хорошо приготовлено, настолько оно понравилось Юрию Антонову, что певец съел тогда аж 12 котлет!

## Вкусное настроение

У Юрия Антонова нет какого-то одного любимого блюда, все зависит от настроения. Он может

за милую душу съесть картошечку с селедкой, борщ с пампушками и чесноком, сало с розовыми прожилками, **рыбные рулетики**, овощи, гороховый, фасолевый, рисовый или гречневый супы. А за границей всегда старается заглядывать в рыбные рестораны.

## Кулинария сродни музыке

Рестораны Юрий Антонов разделяет не на дорогие и дешевые, а на те, где кормят вкусно, и все остальные. Какая кухня – итальянская, кавказская, украинская или русская – непринципиально.

Главное, чтобы приготовлением еды в ресторане занимался профессионал, ведь уметь готовить – это искусство, и вкусное блюдо, считает артист, как хорошая песня, – создать такое способны лишь немногие.

## Котлеты по-киевски

**Курица – 1 тушка, яйцо – 3 шт., чеснок – 4 зубчика, сливочное масло – 100 г, растительное масло, мука, соль, черный молотый перец, специи по вкусу, панировочные сухари.**

Курицу разделать таким образом, чтобы получилось два больших филе (на косточке) и два малых. Отбить филе. Поперчить. Размягченное масло взбить с рубленым чесноком и специями. Сформовать из массы два «батончика» – это будет начинка. Выложить масло на большое филе, накрыть малым и сформовать две котлеты. Яйца

## Рыбные рулетики

**Филе тилапии – 6 шт., сырок плавленый – 1 шт. (100 г), сливочное масло – 50 г, сливки – 300 мл, мята – несколько веточек, брюссельская капуста – 100-200 г, лимон – 1 шт., рис – 200 г, специи и соль, растительное масло, лук-порей, яблочный уксус – 1 ст. л., кедровые орешки – горсть, дижонская горчица – 1 ч. л.**

брюссельскую капусту нарубить, потушить. Рис отварить. Смешать капусту, рис, кедровые орешки, приправить специями, положить оставшуюся цедру лимона, натереть замороженный сырок и сбрызнуть все лимонным соком. Хорошо перемешать и сформовать из начинки небольшие валики. Выложить по «валику» на филе рыбы, завернуть рулетиком, закрепить зубочистками.

Обжарить в небольшом количестве растительного масла лук-порей. Выложить рулетики и быстро их обжарить. Затем вынуть, осторожно убрать зубочистки и выложить их обратно в сковороду. Залить сливками, смешанными с дижонской горчицей. Тушить на медленном огне минут 15.



взбить, добавив немного соли и молотого перца. Окунуть котлеты в яичную смесь, затем в муку, вновь во взбитые яйца и панировочные сухари. Обжарить с двух сторон.



# Щи с расстегайчиками



калорийность  
высокая



количество порций

4



время приготовления  
1 ч. 50 мин.

## ЧТО НУЖНО:

Говядина – 400 г, капуста квашеная – 400 г, картофель – 2 шт., пюре томатное – 100 г, морковь – 1 шт., шампиньоны – 300 г, луковица – 2 шт., масло сливочное – 1 ст. л., лавровый лист – 1 шт., соль, перец черный горошком – 2 шт., зелень петрушки, мука пшеничная – 400 г, дрожжи – 10 г, масло подсолнечное – 10 г.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Мясо нарубите кусочками, залейте холодной водой и варите 2-3 ч., снимая жир и пену. В конце приготовления посолите. Затем мясо достаньте, срежьте мякоть с костей. Бульон процедите. Квашенную капусту откиньте на сито, дайте рассолу стечь. Обжарьте на жире, собранном с бульона. Добавьте томатное пюре, немного бульона и тушите до готовности.

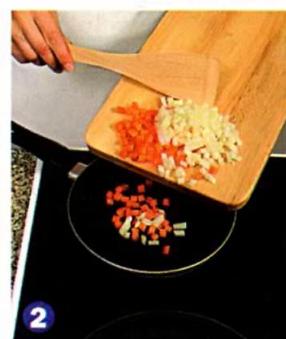
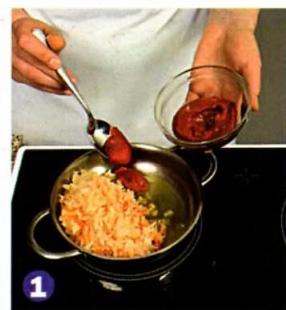
**2.** Одну луковицу и морковь нарежьте квадратиками и обжарьте на масле.

**3.** Положите тушеную капусту, обжаренные овощи, измельченный картофель, перец и лавровый лист в глиняный горшочек, залейте бульоном и поставьте в

разогретую до 200° духовку на 20 мин. Дайте настояться в течение 15-20 мин.

**4.** Для расстегайчиков в теплой воде разведите дрожжи, 1 ст. л. сахара, соль, половину муки, замесите тесто, поставьте его в теплое место и дайте подняться. Добавьте оставшуюся муку, масло, хорошо вымесите тесто, вновь дайте ему подняться.

Готовое тесто начините обжаренными с луком грибами и слепите расстегаи. Уложите на противень, смазанный маслом, дайте подняться. Выпекайте 7-8 мин. при 230°. При подаче разлейте щи по тарелкам, положите вареное мясо, сметану и посыпьте зеленью. Отдельно подайте расстегаи.





калорийность  
средняя  
количество порций  
8  
время приготовления  
35 мин.

## Суп гороховый с копченостями

### ЧТО НУЖНО:

Бульон говяжий – 1,4 л, грудинка свиная копченая – 150 г, горох – 250 г, яйцо – 2 шт., корень петрушки – 20 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 2 шт., перец черный горошком, соль – по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Горох замочите в холодной воде на 3-4 ч. В бульоне, сваренном из

говядины, или в обычном овощном бульоне проварите косточки от свиных копченостей.

**2.** Луковицу очистите и мелко нарубите, морковь нарежьте мелкими кубиками, петрушку измельчите.

**3.** Копченую грудинку нарежьте кубиками и обжарьте до выплавивания жира, затем добавьте лук и пассеруйте 5 мин., после этого добавьте

морковь и петрушку и пассеруйте до окрашивания жира.

**4.** В кипящий бульон положите набухший горох и варите его без соли до готовности, затем добавьте пассерованные овощи вместе с грудинкой, посолите, поперчите и варите еще 15-20 мин.

При подаче разлейте суп в горячие глиняные миски и посыпьте рубленой зеленью.



калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
45 мин.

## Суп из шампиньонов со сливками

### ЧТО НУЖНО:

Шампиньоны свежие – 400 г, мука пшеничная – 1 ст. л., луковица – 1 шт., масло топленое – 1 ст. л., сливки жирные – 1/2 стакана, зелень петрушки, перец черный молотый, соль – по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Лук спассеруйте на масле. Добавьте муку и обжарьте.

**2.** Грибы промойте, нарежьте пластинками и отварите в подсоленной воде.

**3.** Соедините процеженный грибной бульон (1,5 л) и грибы с обжаренным луком, проварите, затем влейте сливки, прогрейте на слабом огне, не доводя до кипения, посолите и поперчите.

**4.** Подавайте суп горячим с добавлением зелени петрушки.

### КСТАТИ:

Советуем использовать крупные шампиньоны, отличающиеся более насыщенным ароматом. Наиболее вкусными считаются светлые шампиньоны, имеющие беловатый оттенок, со шляпками, отличающимися матовым блеском. Несвежие шампиньоны легко отличить по цвету: они становятся более темными.



калорийность  
низкая  
 количество порций  
4  
 время приготовления  
40 мин.

## Овощной суп-пюре

### ЧТО НУЖНО:

Капуста цветная – 100 г, брокколи – 100 г, морковь – 1 шт., картофель – 1 клубень, лук-порей – 2-3 стебля, зелень петрушки – 2 веточки, зелень сельдерея – 1 веточка, корень сельдерея сущеный – 1/2 ч. л., сметана (15%) – 4 ч. л., хлеб пшеничный – 4 ломтика, оливковое масло – 2 ч. л., орегано – 1/2 ч. л., перец черный молотый, соль – по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- В кастрюлю налить 1,5 л воды и довести до кипения. Овощи для супа промыть, очистить и нарезать. Подготовленные овощи, кроме брокколи, положить в кипящую воду, добавить корень сельдерея, довести до кипения под крышкой.
- Брокколи залить кипящей водой, выдержать под крышкой несколько минут. Как только суп

- закипит, крышку приоткрыть, уменьшить огонь до минимума. В суп добавить брокколи, варить 1 мин.
- С помощью блендера измельчить овощи вместе с жидкостью в негустое пюре. Суп посолить, поперчить, посыпать орегано, довести до кипения и снять с огня.
- Суп подавать со сметаной, посыпав рубленой зеленью.



калорийность  
средняя  
 количество порций  
6  
 время приготовления  
50 мин.

## Тосканский фасолевый суп

### ЧТО НУЖНО:

Луковица – 1 шт., лук-порей – 2 стебля, картофель – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, оливковое масло – 3 ст. л., бульон овощной – 1/2 л, фасоль белая консервированная – 400 г, капуста савойская – 150 г, зелень петрушки рубленая – 3 ст. л., листья душицы рубленые – 2 ст. л., сыр пармезан тертый – 70 г, перец черный молотый, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Луковицу и лук-порей крупно нарежьте, картофель нарежьте кубиками, чеснок мелко нарубите. Переложите овощи на разогретую с маслом сковороду и жарьте, помешивая, 4-5 мин.
- Фасоль отделяте от заливки. Заливку от фасоли и бульон соедините с обжаренными овощами. Суп варите на слабом огне 15 мин. Добавь-
- те фасоль, нарезанную капусту, половину зелени, посолите, поперчите и варите еще 10 мин.
- Треть супа взбейте до получения однородной массы. Взбитую массу перелейте в кастрюлю с супом и прогревайте 5 мин.
- При подаче разлейте суп в тарелки, посыпьте оставшейся зеленью, тертым сыром и кольцами лука.



## Буглама из баранины

### ЧТО НУЖНО:

Мякоть баранины – 1 кг, помидор – 500 г, картофель – 500 г, баклажан – 400 г, лук репчатый – 3-4 головки, кинза – 50 г, перец красный – 1 шт., чеснок – 2-3 зубчика, зелень петрушки, базилик, чабер, соль – по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Баранину нарезать небольшими кубиками.

Картофель разрезать на 4-6 частей. Лук мелко нарезать. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, разрезать каждый помидор на 4 части. Баклажаны нарезать кружочками.

2. В кастрюлю уложить слоями: баранину, картофель, баклажаны, лук, помидоры. Мясо с овощами залить 2 стаканами воды, плотно закрыть посуду крышкой и поста-

вить на минимальный огонь на 2 ч. В течение этого времени крышку не снимать.

3. Зелень, жгучий перец, удалив плодоножку и семена, мелко нарезать. Чеснок растолочь.

4. Готовую бугламу снять с огня, добавить зелень, перец и чеснок, посолить, перемешать и, накрыв крышкой, прогревать на минимальном огне 10 мин.

**калорийность высокая**  
количество порций 6  
время приготовления 2 ч.



## Суп-пюре с мидиями

### ЧТО НУЖНО:

Мидии – 250 г, масло сливочное – 30 г, лук-шалот – 1 головка, вино белое – 50 мл, карри – 1 щепотка, капуста цветная – 250 г, сливки – 2 ст. л., тмин молотый – 1 щепотка, курица – 500 г, вода – 1 л, луковица и сельдерей – по 1 шт.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук, морковь и сельдерей нарежьте неболь-

шими кусочками. Курицу и овощи залейте водой, доведите до кипения и варите 1 ч. при слабом кипении. Бульон процедите.

2. Лук-шалот мелко нарежьте и спассеруйте на масле. Добавьте вино, выложите мидий. Варите 5 мин. при закрытой крышке. Достаньте мидий из раковин. Несколько мидий оставьте в раковинах для оформления блюда.

3. Для пюре капусту вымойте и отварите в подсоленной воде. Готовую капусту достаньте из воды, смешайте в блендере с бульоном, сливками и тмином, попечите.

4. Доведите до кипения и кипятите 2 мин. Суп-пюре подавайте в глубоких тарелках, красиво выложив очищенные и неочищенные мидии. При подаче посыпьте карри.



**Роберт ВИНОКУРОВ,**  
ведущий рубрики

**Что значит термин «деглазировать»?**  
Прочитала в рецепте мяса, что надо деглазировать сковороду после жарки и приготовить соус.

**Мария КРАСАВИНА,**  
г. Ярославль

Термин «деглазирование» происходит от французского слова *deglacer*, что буквально означает «вливание жидкости». Обычно в сковороду, на которой обжаривали мясо, вливают небольшое количество вина (редко – воды) и растворяют в нем остатки загустевшего, но

не сгоревшего мясного сока, так называемого «прижара». На основе полученной жидкости готовят соус к заранее приготовленному мясу. Такой соус наиболее подходит к блюду, с которым имеет в составе что-то общее.

В качестве примера возьмем свиную отбивную. Обжарьте отбитые ломтики свиной корейки на раскаленной сковороде с двух сторон до готовности. Снимите мясо со сковороды на тарелку, накройте крышкой. В этот момент в сковороду влейте 50 мл белого сухого вина и выпаривайте, пока не почувствуете, что запах спирта отсутствует, пропала кислинка. Добавьте щепотку соли, черного перца и веточку тимьяна, влейте 100 мл сливок, слегка загустите. На приготовление уйдет не более 5 мин., и мясо даже не успеет остывать.

**Сейчас продаются много разных сортов салата, есть ли между ними какая-нибудь существенная разница? Я, честно говоря, не замечаю.**

**Ольга М., г. Орел**

Действительно, порой на прилавках магазинов можно насчитать до двух десятков разных видов листо-



вых салатов. Отличаются они внешним видом, вкусом, содержанием минеральных веществ и витаминов. В общем и целом скажу, что существуют устоявшиеся рецепты с использованием листовых салатов. Например, салат «Цезарь» всегда готовят с романом, а в сэндвичи кладут салат айсберг. А вообще, салаты, их свойства и варианты применения – это тема отдельного развернутого разговора.

**Посоветуйте, пожалуйста, рецепт вкусного омлета для воскресного завтрака.**

**Юлия ГРИШИНА,**  
г. Череповец

Воскресенье – день обычно выходной, можно спать подольше, поэтому завтрак и обед зачастую происходят позднее обычного времени. Но организму требуется соблюдение режима, поэтому на завтрак, который по факту может быть едва ли не полдником, следует подкрепиться как следует.

При приготовлении омлета можно варьировать соотношение молока и



яиц, вместо молока добавить сливки, но все равно он остается основой блюда, которую можно дополнить совершенно разными продуктами.

**Потребуется: 2 яйца, 100 мл молока, 20 мл растительного масла, 1/2 головки репчатого лука, 50 г бекона или грудинки, 2 свежих шампиньона, 1 зубчик чеснока, 2 ломтика твердого сыра, 2-3 веточки любой зелени, соль и перец по вкусу.**

Подготовьте две сковороды. На первой обжарьте на раскаленном масле лук, чеснок, грибы и бекон вместе. Закладывать продукты лучше в указанной последовательности через небольшие промежутки времени. Добавьте соль и перец, снимите с огня. Отдельно взбейте яйца и молоко. Вылейте эту массу на сильно разогретую сковороду с небольшим количеством масла, через 20-30 сек. уменьшите нагрев до

среднего, дождитесь, пока масса затвердеет почти до конца. На одну половину омлета выложите обжаренную начинку. Аккуратно, при помощи большой плоской лопатки накройте начинку второй половинкой омлета, стараясь не повредить «блин». Сверху положите сыр, накройте крышкой. Подержите на слабом огне несколько минут, пока сыр не расплавится. Выложите на тарелку, обильно посыпьте мелко нарезанной зеленью.

**Для чего нужна такая пряность, как розмарин? Как правильно ее использовать?**

**Кристина  
Михайловна,  
г. Чебоксары**

Розмарин в кулинарии используют в сухом и свежем виде. Эта травка имеет при-

ятный ярко выраженный аромат, напоминающий смесь запахов сосны, лимона, эвкалипта и камфоры. На вкус розмарин горький, но, добавленный в небольших количествах в еду, положительно влияет на работу органов пищеварения.

Розмарин идеально подходит к мясу и птице, особенно к тем, что обладают сильным специфическим запахом – это баранина, кролик, утка. Также розмарин добавляют к рыбе и различным соусам.

В процессе готовки розмарин закладывают одновременно с основным продуктом, часто в сочетании с чесноком. Но следует помнить, что от большого количества розмарина блюдо станет горьким.



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





# Жаркое в тыквенном горшочке

калорийность  
низкая  
количество порций  
12  
время приготовления  
1 ч. 50 мин.

## ЧТО НУЖНО:

Тыква – 1 шт., говядина (мякоть) – 1 кг, лук репчатый – 5 головок, морковь – 4 шт., картофель – 6 шт., горошек зеленый консервированный – 300 г, мясной бульон – 2 стакана, томат-пюре – 2 ст. л., масло растительное – 4 ст. л., тмин – 2 ч. л., соль – 1 ч. л., перец черный молотый – 1/2 ч. л.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** С тыквы срежьте крышечку, удалите семена. Морковь и лук нарежьте дольками и спассеруйте на масле. Мясо нарежьте кубиками и обжарьте на масле.

**2.** Тыкву выложите на противень, положите в нее мясо, пассерованные овощи, картофель, нарезанный кубиками, зеленый горошек, тмин, залейте бульоном, добавьте томат-пюре, посолите, поперчите.

**3.** Накройте тыкву крышечкой, закрепив ее для надежности парой зубочисток, и замотайте фольгой. Подлейте на противень немного воды и запекайте до готовности. Подавайте с маринованными овощами.



## ВАРИАЦИИ:

### Сладкая тыква

Рис – 200 г, изюм, чернослив, курага – по 50 г, яблоко – 1 шт., мед – 2 ст. л., молоко – 50 мл, корица молотая – 1 щепотка, масло сливочное – 50 г.

У тыквы срезать верхушку, выскоблить мякоть и семена. Мякоть мелко нарубить, добавить нарезанное яблоко, ошпаренные изюм, чернослив и курагу, добавить отварной рис, корицу, влить разведенный в молоке мед. Перемешать и утрамбовать в тыкву. Сверху положить сливочное масло. Накрыть тыкву крышкой и запекать 1,5 ч. при 200°.

### Тыква аппетитная

Тыква – 1 кг, чеснок – 60 г, зелень петрушки – 50 г, уксус (9%) – 50 мл, помидор – 4 шт., фасоль стручковая – 100 г, кабачок – 1 шт., вода – 4 стакана, перец зеленый – 1 шт., соль.

Из тыквы удалить мякоть и семена. Нарубить чеснок и зелень петрушки и нафаршировать тыкву. Уложить на чеснок фасоль, зеленый перец, нарезанные помидоры и кабачок. Залить тыкву кипящей водой, влить уксус и тушить на слабом огне до готовности.



калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
1 ч.

## Запеканка с цветной капустой

### ЧТО НУЖНО:

Капуста цветная – 100 г, морковь – 1 шт., шпинат – 250 г, лук репчатый – 1 головка, чеснок – 2 зубчика, овощной бульон – 1/2 стакана, яичный белок – 2 шт., сухари молотые – 3 ст. л., орехи кедровые – 2 ст. л., соль – по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Цветную капусту и морковь отварите. Шпи-

нат варите 2-3 мин. Шпинат, цветную капусту и морковь по отдельности измельчите блендером.

Лук и чеснок мелко нарежьте, пропустите в овощном бульоне до мягкости.

Охладите. Добавьте соль, взбитые яичные белки, перемешайте.

2. Приготовленную смесь и молотые сухари разделите на три части. Смешайте одну часть

приготовленной смеси и сухарей со шпинатом, другую часть – с цветной капустой, оставшуюся – с морковью. Каждую массу посолите.

3. Выложите смесь слоями в порционные формы, смазанные маслом и посыпаные сухарями.

4. Запекайте овощи в разогретой до 180° духовке до готовности. При подаче посыпьте кедровыми орешками.



калорийность  
высокая  
количество порций  
8  
время приготовления  
1 ч.

## Пельмени сибирские

### ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 350 г, говядина бескостная – 250 г, свинина (шея) – 250 г, лук репчатый – 100 г, молоко – 150 мл, вода – 150 мл, чеснок – 2 зубчика, перец черный молотый – 1 щепотка, соль – по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Муку просеять, смешать с солью и водой. Вымесить до одно-

родной консистенции, убрать в холодильник на 30 мин., чтобы тесто скрепилось.

2. Мясо, лук и чеснок дважды пропустить через мясорубку, добавить молоко, соль, перец, тщательно перемешать.

3. На присыпанный мукой стол выложить тесто, раскатать его одним пластом толщиной 2-3 мм, вырезать кружки. Разложить начинку (примерно по

1 ч. л.). Кружки теста сложить пополам, придавить пальцами место стыка. Концы получившегося полукруга соединить.

4. Засыпать пельмени в кипящую воду, помешать, чтобы не прилипли ко дну, и варить 8-10 мин. После вскрытия на поверхность. Готовые пельмени выловить шумовкой. Подавать пельмени в бульоне, со сметаной и хреном.



калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
30 мин.

## Котлеты «Необычные»

### ЧТО НУЖНО:

Крупа ячневая – 3 ст. л., луковица – 1 шт., мякоть говядины – 300 г, яйцо – 1 шт., перец черный молотый, масло растительное – 4 ст. л., сухари панировочные – 1/2 стакана, зелень рубленая – 2 ст. л., соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Ячневую крупу залейте водой и оставьте для набухания на 30-40 мин.

2. Говядину помойте, удалите пленку и сухожилия, дважды пропустите через мясорубку вместе с луком, зеленью и подготовленной крупой. Добавьте яичный желток, немного воды, посолите, поперчите и перемешайте.

3. Из приготовленного фарша сформуйте котлеты, тщательно запанируйте их в сухарях и обжарьте на масле.

### КСТАТИ:

*Панированные блюда приобретают приятный, нежный вкус, если к сухарям добавить твердый сыр, натертый на мелкой терке.*



калорийность  
высокая  
количество порций  
8  
время приготовления  
1 ч.

## Узбекский плов

### ЧТО НУЖНО:

Баранина – 500 г, рис – 400 г, луковица – 2 шт., морковь – 2 шт., масло топленое – 100 г, чеснок – 1 головка, зеленый лук – 1 пучок, приправа для плова – 1 ст. л., перец, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Баранину разделить на порционные кусочки и обжарить на растопленном масле.

2. Лук нарезать тонкими полукольцами. Добавить в сковороду и обжарить до прозрачности. Морковь нарезать тонкой соломкой длиной 3-4 см, положить в сковороду и обжарить вместе с бараниной и луком. Посолить и поперчить.

3. Рис тщательно промыть. В сковороду с прожаркой залить кипяченую воду, положить головку чеснока, насыпать

приправу для плова и перемешать. Равномерно выложить рис, закрыть крышкой и довести до кипения.

Затем открыть крышку и кипятить на среднем огне до выпаривания воды. Снять с огня, закрыть крышку и оставить на 30 мин.

4. При подаче выложить плов на большое плоское блюдо и посыпать рубленым луком.



# Лепешки тминные со скумбрией

калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
30 мин.

## ЧТО НУЖНО:

Семена тмина – 1 ч. л., разрыхлитель для теста – 1 щепотка, яйцо – 2 шт., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 2 ст. л., мука грубого помола – 140 г, филе копченой скумбрии – 200 г, сыр сливочный – 4 ст. л., масло оливковое – 6 ст. л.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Сливочное масло растопите. Соедините в небольшой миске с молоком. Добавьте яйца и взбейте венчиком. Муку просейте, добавьте семена тмина, разрыхлитель и перемешайте. Постепенно введите муку в яичную смесь.

**2.** Выкладывайте тесто небольшими порциями на разогретую сковороду и жарьте лепешки на оливковом масле до золотистого цвета, остудите.

**3.** Лепешки, смазывая сыром и укладывая на них нарезанную ломтиками рыбку, выкладывайте друг на друга в несколько слоев. Можно смазать лепешки рыбной массой, взбитой с сыром в блендере. При подаче оформите зеленью, ломтиками лимона и рыбой.



## ВАРИАЦИИ:

### Рыбные лепешки

Картофель – 4 шт., филе рыбы – 2 шт., яйцо – 1 шт., луковица – 1 шт., мука – 2 ст. л., укроп, петрушка, кинза, соль.

Филе нарезать мелкими кубиками. Картофель очистить и протереть на мелкой терке, откинуть на дуршлаг. Луковицу очистить, пропустить через мясорубку и смешать с картофелем. Добавить яйцо, измельченную зелень, муку, рыбу и посолить. Быстро перемешать и жарить лепешки на раскаленном растительном масле с двух сторон.

### Оладьи с рыбой

Молоко – 200 мл, дрожжи – 1/2 ч. л., мука гречневая – 100 г, яйцо – 2 шт., сметана – 2 ст. л., сливки – 3 ст. л., мука пшеничная – 150 г, копченая семга – 100 г.

В молоко всыпать дрожжи, добавить гречневую муку и оставить на 1 ч. Добавить взбитые яйца, сметану, сливки, соль и обычную муку, замесить тесто. Оставить в теплом месте на 2 ч. На сковороде обжарить оладьи, выкладывая тесто ложкой. Выложить на оладьи сметану, кусочек рыбы и веточку укропа.



калорийность средняя  
 количество порций 6  
 время приготовления 50 мин.

## Рулетики фаршированные

### ЧТО НУЖНО:

Судак – 1 кг, майонез – 100 г, орехи грецкие – 2 шт., грибы консервированные – 200 г, лимон – 1 шт., перец красный молотый, соль, оливки, лимон, зелень.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Рыбу промойте, выпотрошите, аккуратно удалите хребты и мелкие кости. Филе с кожей разрежьте на порци-

онные куски толщиной 0,7 см, держа нож под углом 30-40°, отбейте их на влажной деревянной доске до 0,5 см, посолите, поперчите.

- Лимон очистите от кожуры, разрежьте вдоль пополам, затем нарежьте ломтиками. С консервированных грибов слейте воду и мелко нашинкуйте. На край каждого куска отбитого филе уложите 2-3 ломтика
- орехи измельчите и посыпьте ими кусочки рыбы. Сверните филе рулетиками. Выложите рулетики на смазанный маслом противень, полейте майонезом. Запекайте в духовке 20-25 мин. Охладите.
- Перед подачей рулетики уложите на блюдо, оформите зеленью, лимоном и оливками.

лимина и 1 ч. л. измельченных грибов.

- Орехи измельчите и посыпьте ими кусочки рыбы. Сверните филе рулетиками. Выложите рулетики на смазанный маслом противень, полейте майонезом. Запекайте в духовке 20-25 мин. Охладите.
- Перед подачей рулетики уложите на блюдо, оформите зеленью, лимоном и оливками.



калорийность средняя  
 количество порций 8  
 время приготовления 1 ч. 20 мин.

## Рыба, запеченная с овощами

### ЧТО НУЖНО:

Рыба – 2 кг, сладкий перец, репчатый лук и помидор – по 3 шт., цукини – 1 шт., растительное масло – 2 ст. л., сливочное масло – 80 г, петрушка – 1 ст. л., тимьян – 3 ч. л., зеленый лук – 1 ст. л., цедра лимона – 2 ч. л., перец черный молотый, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Овощи нарежьте соломкой, уложите слоем

на смазанную растительным маслом фольгу, посолите и поперчите. Сверху уложите очищенную и нарезанную порционными кусками рыбу.

- Для зеленого масла сливочное масло смешайте с зеленью и лимонной цедрой.
- Половину зеленого масла положите на кусочки рыбы. Края фольги соедините сверху и запекайте рыбу на ре-

шетке барбекю в течение 1 ч. (до готовности).

- Подавайте рыбу вместе с овощами и оставшимся зеленым маслом.

### НАШ СОВЕТ:

*Выбирайте фольгу, имеющую тиснение в виде соты, стороны-ребра которой предотвратят при запекании от случайных, неправильных разрывов фольги.*



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

## Рыба, тушенная в томате

### ЧТО НУЖНО:

Филе морской рыбы – 900 г, бульон овощной – 300 мл, морковь – 250 г, перец болгарский – 1 шт., корень петрушки – 50 г, корень сельдерея – 20 г, лук репчатый – 1 шт., томат-пюре – 100 г, масло растительное – 60 мл, уксус (3%) – 30 мл, сахар – 1 ст. л., гвоздика – 2 бутона, корица – 1/2 ч. л., лавровый лист – 1 шт., зелень укропа, перец черный молотый, соль – по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Морковь очистите и натрите на мелкой терке. Из перца удалите плодоножку и семена и нарежьте соломкой. Коренья и луковицу мелко нацинкуйте.
- Филе рыбы разделите на порционные кусочки. Уложите в толстодонную

кастрюлю в два слоя, чередуя со слоями нарезанных овощей.

- Залейте бульоном, добавьте масло, томат, уксус, соль и сахар, доведите до кипения, закройте крышкой и тушите на слабом огне 50–60 мин. За 10 мин. до готовности введите специи.
- Подавайте рыбу вместе с соусом и овощами, с которыми она тушилась.



калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
20 мин.

## Рыба жареная по-алжирски

### ЧТО НУЖНО:

Рыба – 1 кг, мука пшеничная – 1 стакан, лук репчатый – 1 головка, чеснок – 2 зубчика, руккола – 100 г, зелень петрушки – 1 пучок, сок лимона – 50 мл, перец красный молотый – 1/2 ч. л., тмин – 1/2 ст. л., перец черный молотый – 1/2 ч. л., соевый соус – 1 ч. л., масло для фритюра, соль – по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Рыбу промойте под холодной проточной водой, выпотрошите, удалите жабры, но голову оставьте.
- Для приготовления маринада очищенные лук и чеснок мелко нарежьте и растолките в ступке вместе с зеленью петрушки, добавьте специи, снова растолките и влейте лимонный сок.
- Рыбу залейте приготовленным маринадом, перемешайте и оставьте на час. Маринованную рыбу обсушите бумажным полотенцем, обвалийте в муке и обжарьте в масле.
- При подаче выложите на блюдо листья рукколы, сбрызните лимонным соком и поверх уложите жареную рыбу. Оформите дольками лимона и соевым соусом.



## Рис во всей красе

Непросто начинающему кулинару разобраться в тонкостях приготовления и выборе многочисленных видов риса. В помощь читателям раскрываем главный секрет: чем зерно риса более и короче, тем оно мягче, больше вбирает воды и сильнее разбухает. Длинные зерна – твердые, при варке «раздаются» в длину. По этому принципу рис делится на длиннозерные, среднезерные и круглозерные сорта. А уже внутри этих групп рисовые зерна разделяются на разные по способу обработки виды.

### По способу обработки

Нешлифованный бурый рис (или коричневый) обрабатывается минимально: с него лишь снимают шелуху и внешнюю оболочку. Этот сорт, сохранивший большинство ценных питательных веществ, считается самым полезным.

Шлифованный белоснежный рис (или белый) проходит все стадии шлифовки. Его зерна гладкие, ровные, полупрозрачные. Этот вид риса очень широко используется кулина-

рами всего мира. Однако по содержанию полезных веществ белый рис уступает коричневому.

Пропаренный рис, как понятно из названия, проходит обработку паром. Эта процедура предназначена сохранить витамины и минералы в зерне. Пропаренный рис приобретает янтарный оттенок (который при готовке пропадает), зерна становятся полупрозрачными. Обработка паром увеличивает время варки риса, так как зерна становятся тверже.

Но есть и плюс: после варки пропаренный рис не слипается и остается рассыпчатым даже после повторного разогревания.

### По размеру зерна

Длиннозерный рис – самый популярный в мире. При варке этот рис не слипается, так как содержит мало клейковины. Благодаря этим свойствам длиннозерный рис идеален для приготовления гарниров и пловов.

Басмати – сорт длиннозерного риса, название

которого переводится с хинди как «ароматный». Его зерна еще более вытянутые, чем у обычного длиннозерного риса, а при варке он дает приятный аромат. Используют басмати в приготовлении блюд индийской и других восточных и азиатских кухонь, где принято использовать душистые специи и пряности.

Еще один из видов длиннозерного риса – жасмин. Чаще всего он используется в приготовлении блюд тайской кухни. Белоснежный жасмин обладает тонким молочным ароматом, а при варке немножко слипается. Лучше всего подходит для варки под крышкой.

Зерна среднезерного риса немного шире и короче, чем у длиннозерного риса. Это вид содержит больше крахмала, зерна менее прозрачны. Среднезерный рис ценится за свойство вбирать в себя ароматы других ингредиентов, поэтому чаще всего используется для приготовления супов и ризотто. Так, очень популярен среднезерный рис арборио, который при варке образует кремообразную структуру. Для ризotto – то что надо!

Круглозерный рис содержит много крахмала, имеет непрозрачные зерна округлой формы. Второе название этого вида – «молочный», и немудрено, что круглозерный рис лучше всего подходит для

варки каш. Круглые зерна вбирают в себя много воды и при варке слипаются. Круглозерный рис лучше всего подходит для приготовления пудингов, запеканок, а также суши и роллов.

### И прочая...

Необычный черный рис отличен от «белых братьев» тем, что его зернышки покрывает отрубная оболочка черного цвета. Из-за эффектного вида используется он обычно в салатах.

Красный рис (соответственно, с отрубной оболочкой красного цвета) обладает выраженным ореховым ароматом. Даже после длительной варки его зерна остаются довольно твердыми, а цвет только усиливается.

Кстати, на самом деле черный рис... вовсе даже не рис! Это семена экзотической травы цицании водяной, по форме напоминающие привычный нам злак. Вкус его поистине экзотичен, питательная ценность очень высока, но и цена, увы, тоже. Поэтому предлагаем вам более доступный варянт приготовления и я привычного нам вида риса.



## Рис с овощами

На 4 порции потребуется: 250 г краснодарского круглозерного риса, 30 мл оливкового масла, 1 щепотка зиры, 50 г твердого сыра, по 100 г лука-порея (белая часть), сельдерея, сладкого красного перца и моркови.

Рис засыпать в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л). Отварить до готовности, откинуть рис на дуршлаг, промыть холодной водой. На раскаленной сковороде с оливковым маслом обжарить нарезанные кубиками (0,5 см) овощи. Довести до состояния полуготовности (овощи должны остаться «с легким хрустом»). Добавить рис, зиру, обжаривать на большом огне 4-5 мин., периодически помешивая, при необходимости добавить еще масла. Выложить на тарелку горкой, посыпать мелко тертым сыром.



# Торт «Щедрость»

калорийность  
высокая  
количество порций  
8  
время приготовления  
1 ч. 10 мин.

## ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 1/2 стакана, яйцо – 3 шт., сахар – 1 стакан, сметана – 1 стакан, сода пищевая – 1/2 ч. л., уксус (3%) – 1/2 ст. л., изюм – 1/2 стакана, орехи грецкие – 1/2 стакана, молоко – 500 мл, крупа манная – 3 ст. л., масло сливочное – 200 г, лимон – 1 шт.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Для теста яйца взбейте с сахаром в пышную пену, добавьте сметану, перемешайте. Введите небольшими порциями муку и замесите однородное тесто. В конце приготовления добавьте соду, гашенную уксусом, и быстро перемешайте. Тесто разделите пополам, в одну часть добавьте изюм и перемешайте.

**2.** Грецкие орехи мелко нарубите, всыпьте во вторую половину теста и снова перемешайте. Выпекайте коржи до готовности при температуре 200°. Готовность можно проверить, протыкая коржи зубочисткой: из готовых коржей она должна выходить сухой. Коржи охладите, разрежьте каж-

дый острым ножом по горизонтали пополам.

**3.** Для крема молоко вскипятите, добавьте манную крупу и варите 15 мин., непрерывно помешивая. Охладите. Размягченное масло взбейте миксером, добавьте 100 г сахара. Не переставая взбивать, добавьте ложками охлажденную манную кашу и взбейте все до образования пышной массы. Лимон натрите на терке, добавьте в крем и перемешайте.

**4.** Коржи смажьте кремом, уложите один на другой, чередуя коржи с изюмом и орехами. Оформите торт тертым белым шоколадом и ягодами. Положите торт на 2-3 ч. в холодильник для пропитки.

## НАШ СОВЕТ:

При желании тесто можно разделить на три части и в третью часть добавить 100 г мака.





калорийность средняя  
 количество порций 6  
 время приготовления 1 ч.

## Фруктово-ягодный мусс

### ЧТО НУЖНО:

Яблоко кислое – 4 шт., черника – 4 стакана, желатин – 1 пакетик, яичный белок – 2 шт., лимон – 1 шт.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Яблоки вымойте, очистите кожуру и удалите сердцевину, мелко нацинкуйте. Положите яблоки в большую кастрюлю с черникой, влейте 120 мл воды и варите

на слабом огне 15 мин. до размягчения. Снимите с огня и охладите.

**2.** В небольшую миску выжмите лимонный сок, добавьте желатин и оставьте его до набухания. Желатин подогрейте на водяной бане до растворения крупинок. Не кипятите.

**3.** Над большой чашкой протрите через сито фруктово-ягодную смесь, чтобы получилось

пюре. Добавьте распущенный желатин. Белки взбейте в пышную пену, добавьте в фруктово-ягодное пюре, перемешайте и разложите по формочкам. Поставьте охлаждаться до застудневания.

**4.** При подаче опустите формочки на несколько секунд в горячую воду, мусс выложите на тарелки. По желанию оформите взбитыми сливками.



калорийность высокая  
 количество порций 10  
 время приготовления 1 ч. 20 мин.

## Булочки с корицей

### ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 550 г, дрожжи прессованные – 20 г, вода – 200 мл, яйцо – 2 шт., масло растительное – 1 ст. л., соль – 1 ч. л., масло – 50 г, сахар – 100 г, корица молотая – 1 ст. л., грецкие орехи – 1 стакан.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Дрожжи растворите в теплой воде. Добавьте часть муки и поставьте в

теплое место. В поднявшуюся опару добавьте яйца, половину сахара, соль, растительное масло, оставшуюся муку и замесите тесто. Тесто снова поставьте в теплое место.

**2.** Готовое тесто разделите на шарики. После расстойки раскатайте их в продолговатые лепешки. **3.** Поверхность каждой лепешки смажьте маслом и посыпьте измельченны-

ми грецкими орехами, смешанным с корицей и оставшимся сахаром. Скатайте лепешки в рулетики, затем сверните рулетики пополам. Соедините концы рулетиков.

**4.** Сделайте надрез со стороны сгиба. Уложите булочки на смазанный маслом противень, разворачивая надрез так, чтобы слои оказались наверху. Выпекайте 10–15 мин. при 230°.



калорийность  
средняя

количество порций  
10

время приготовления  
40 мин.

## Рисовая запеканка с фруктами

### ЧТО НУЖНО:

Рис красный – 1 стакан, молоко – 2 стакана, вода – 1,5 л, творог – 200 г, сахар – 3 ст. л., яйцо – 3 шт., яблоко – 3 шт., сахар ванильный – 1 щепотка, изюм – 80 г, сметана – 1 ст. л., сухари панировочные – 2 ст. л.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Рис переберите, промойте водой несколько раз и сварите рассыпча-

тую кашу на разбавленном водой молоке.

**2.** Творог протрите вилкой, 2 яйца взбейте с сахаром и ванильным сахаром в пышную пену. Изюм без косточек переберите и ошпарьте. Яблоки очистите от кожицы и семян и нарежьте мелкими кубиками. Положите все ингредиенты в охлажденную до 60–70° кашу и перемешайте.

**3.** Приготовленную рисовую массу выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму.

Поверхность смажьте сметаной, смешанной с яйцом, и запекайте в духовке при 220–230° до образования золотистой корочки.

**4.** Перед подачей разрежьте запеканку на порции и подавайте со сгущенным молоком.



калорийность  
средняя  
количество порций  
8  
время приготовления  
1 ч.

## Клубничный пирог

### ЧТО НУЖНО:

Мука – 300 г, масло сливочное – 100 г, яйцо – 3 шт., клубника – 400 г, сметана – 300 г, сахар – 150 г, ванильный сахар – 1 пакетик, творог – 2 ст. л.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Высыпать муку на доску, добавить нарезанное кусочками холодное масло и нарубить ножом до мелкой крошки.

**2.** Крошку собрать горкой, сделать в ней воронку и разбить туда 1 яйцо. Вилкой взбить яйцо в воронке и замесить тесто. Придать тесту форму шара, обмотать пищевой пленкой и положить в холодильник на 2 ч.

**3.** Тесто руками размять по поверхности разъемной формы и сделать бортики, придав им волнистую форму фигурным ножом. Вилкой наколоть

корж и поставить обратно в холодильник.

**4.** В сметану добавить сахар, зернистый творог, всыпать ванильный сахар, вбить оставшиеся яйца и тщательно взбить. Добавить 200 г клубники и перетереть. Залить корж клубничной массой, выложить оставшиеся ягоды и выпекать в разогретой до 200° духовке 45 мин. Посыпать сахарной пудрой.



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

## Пицца с грибами и перцем

### ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 250 г, дрожжи – 20 г, масло растительное – 1 ч. л., перец болгарский – 1 шт., грибы белые – 600 г, сыр твердый тертый – 400 г, масло сливочное – 100 г, лук репчатый – 2 головки, чеснок – 1 зубчик, зелень кинзы рубленая – 3 ст. л., оливки без косточек – 100 г, перец черный молотый, соль – по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Дрожжи разведите в 120 мл теплой воды, добавьте муку, смешанную с солью, растительное масло и замесите тесто. Поставьте его для брожения в теплое место на 1 ч.

**2.** Для начинки грибы и репчатый лук мелко нарубите и обжарьте на сливочном масле 10–15 мин. Посолите и перчите.



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

## Пирожки со шпинатом и сыром

### ЧТО НУЖНО:

Тесто слоеное – 500 г, шпинат – 1 кг, зелень укропа – 2 пучка, сыр пресный – 200 г, лук зеленый – 300 г, масло растительное – 120 мл, молотые мускатный орех и черный перец, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Шпинат нарежьте, посолите. Зелень укропа и лук измельчите, соедините со шпинатом,

добавьте тертый сыр, мускатный орех, перец, 100 мл растительного масла и перемешайте.

- Тесто равномерно раскатайте, вырежьте небольшие квадраты. На тесто выложите начинку, соедините края, придая форму треугольника. Соедините края вилкой.

- Смажьте поверхность пирожков маслом. Выложите на противень, выстланный фольгой.

- Выпекайте пирожки 30-40 мин. при температуре 180°.

### КСТАТИ:

*В сезон зелени шпинат можно замораживать впрок. Для этого шпинат выложите в кипящую воду и варите 3-4 мин. Откиньте на дуршлаг. Разложите шпинат порциями в пищевые пакеты и заморозьте.*



калорийность  
средняя  
 количество порций  
6  
 время приготовления  
1 ч.

## Пирожки с ветчиной

### ЧТО НУЖНО:

Тесто пресное слоеное – 700 г, ветчина – 450 г, сыр твердый – 300 г, яйцо – 2 шт., зеленый лук измельченный – 4 ст. л., чеснок рубленый – 1 ст. л., базилик сушеный – 1/2 ч. л.

сыр и ветчину с одним яйцом, луком, чесноком и базиликом.

- На посыпанную мукой поверхность выложите тесто. Равномерно раскатайте в пласт толщиной 0,5 см и нарежьте прямоугольниками.

- Для льезона оставшееся яйцо взбейте, добавьте 1 ст. л. воды и перемешайте. На одну половинку каждого прямоугольника теста

положите 2 ст. л. начинки, смажьте края теста льезоном и накройте начинку второй половинкой прямоугольника.

- Прижмите края с помощью вилки, смажьте поверхность пирожков льезоном. Выложите на противень, выстеленный пергаментной бумагой и смазанный маслом. Выпекайте пирожки в духовке при температуре 200° до золотистого цвета.

Илья НИКИТИН,  
врач-диетолог

**✉ Правда ли, что надо есть яблоки вместе с косточками, потому что в косточках содержится йод?**

**Алина К., г. Таганрог**

Достаточно в день съедать 6-7 яблочных косточек, чтобы полностью покрыть суточную потребность организма в йоде. Помимо йода косточки содержат также ряд витаминов, ферментов и микроэлементов, которые в совокупности



предотвращают возникновение онкологических заболеваний. Вместе с тем в яблочных косточках имеется и крайне опасное вещество – гликозид амигдалина, который в желудке, под действием желудочного сока, распадается на составляющие, одно из которых – синильная кислота – является одним из самых сильных ядов. Конечно, его концентрация незначительна и не приведет к смерти, но расстройство кишечника и легкие симптомы отравления – тошноту, головную боль, слабость – спровоцировать может. Впрочем, чтобы избавить себя от нежелательных последствий, достаточно есть яблочные косточки в пропеченнем виде либо – добавив сахар, которыйнейтрализует синильную кислоту. Вместе с тем злоупотреблять ими не нужно – тех же 7 косточек в день вполне достаточно.

**✉ Что вы думаете о «полосатой диете» (один день – кефир, один день – обычная еда)?**

**Виктория ЛОЖКИНА,  
г. Великий Новгород**

Эта диета привлекательна тем, что не требует радикального изменения вкусовых пристрастий – один день позволяет есть все то, что привычно и нравится, другой – употреблять 1,5 л обезжиренного или 1%-ного кефира и воду. В это время организм извлекает из жировых запасов энергию, благодаря чему сжигаются избытки жира и фигура становитсястройной. Но привлекательность «полосатой» диеты мнимая – на самом деле даже в «обычные» дни нужно ограничивать потребление пищи и стремиться к снижению потребления жиров и углеводов – иначе значительного похудения не получится. Поэтому, приступая к «полосатой» диете, сразу нужно подготовить примерное меню на прощие дни, исходя из следующих принципов: общий калораж – не более 1600 ккал в день, ранний ужин, отсутствие жирной, жареной на масле пищи, тугоплавких жиров (включая мороженое и майонез), крахмалистых овощей, любой выпечки, особенно сдобы. Эффект от полосатой диеты наступает



уже через неделю, максимальный срок сидения на ней – 2 недели, после чего нужно придерживаться ограниченного питания с одним кефирным днем в неделю. И помните: резкое возвращение к обычной пище может в два счета перечеркнуть все усилия.

**✉ Слышала, что если резко сесть на низкокалорийную диету, то организм при любой возможности будет откладывать «запасы», жирок. Если это правда, как его «обмануть»?**

**Ирина Стрелкова,  
г. Москва**

А на низкокалорийную диету ни в коем случае нельзя садиться резко – и дело не только и не столько в откладывании запасов жирка, сколько в нарушении привычных обменных процессов, результа-

тых чего могут оказаться непредсказуемыми. Поэтому в любую диету нужно входить как, в холодную воду, постепенно, по несколько дней закрепляя успех, а уже потом двигаться к следующему этапу. Скажем, если вы обычно употребляли до 3500 ккал в сутки, а намерены перейти к суточной дозе в 1000 ккал, то на снижение калоража на каждые 500 ккал требуется от 5 до 7 дней. К слову, и выходить из та-



ких диет требуется тоже постепенно.

**✉ Не могу избавиться от привычки есть на ночь, если не перекушу чем-нибудь вкусненьким – уснуть не могу. Что делать?**

**Руслана, г. Краснодар**

Тут возможны три варианта. Первый – после легкого ужина выпить на ночь 1 бокал сухого красного вина: его седативное и снотворное действие облегчит засыпание, и проблема «перекуса» отпадет сама собой. Второй – если вы хорошо переносите молоко, то подобное действие может оказать стакан подогретого нежирного молока – буквально перед сном. Третий – уж если и перекусывать, то стараться употребить как можно меньше калорий: ограничиться некрахмалистыми фруктами или нежирным творожком, парой орешков – при этом, с одной стороны, и желудок успокоится, и лишний вес не наберется.

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

# Квас клюквенный

## ЧТО НУЖНО:

Вода – 3 л, сахар – 1,5 стакана, дрожжи – 1 ч. л.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Клюкву измельчите ручным блендером. Сок слейте.
2. Мезгу залейте водой и доведите до кипения. Варите 10 мин. Процедите, добавьте сахар, отжатый сок и снова доведите до кипения, затем охладите.
3. Дрожжи разведите в небольшом количестве воды, соедините с приготовленным напитком и поставьте в темное прохладное место для брожения на 3 дня. Подавайте квас с бисквитным печеньем.

## КСТАТИ:

*Квас утоляет жажду, улучшает обмен веществ, обладает высокой энергетической ценностью и способствует пищеварению.*



# Кисель «Веселая зебра»

## ЧТО НУЖНО:

Крахмал картофельный – 2 ст. л., клюква – 100 г, сахар – 100 г, молоко – 400 мл.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Молоко вскипятите с 50 г сахара и 1 ст. л. крахмала.
2. Клюкву измельчите, варите 2-3 мин. в 200 мл воды. Добавьте сахар и крахмал, проварите до загустения и процедите.
3. В креманки налейте слоями молочный и клюквенный кисели, охлаждая.



# Компот из ревеня

## ЧТО НУЖНО:

Ревень – 300 г, сахар – 100 г, вода – 3 стакана, корица молотая – 1/2 ч. л.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Ревень промойте и нарежьте кусочками.
2. Из сахара и воды сварите сироп, процедите. Сироп доведите до кипения, положите в него нарезанный ревень, корицу и варите 2-3 мин.
3. Дайте компоту остить и настояться в холодном месте не менее 1 ч. При подаче компот разлейте в стаканы и оформите мятой.



# Какао «Любимое»


**ЧТО НУЖНО:**

Молоко – 1 л, какао-порошок – 3 ст. л., сахар – 4 ч. л., сливки взбитые – 4 ч. л., вода – 50 мл.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1. Молоко вскипятите.
2. В чашке перемешайте какао-порошок и сахар. Влейте 3-4 ст. л. горячей воды и разотрите массу до гладкости. Добавьте оставшуюся воду.
3. Добавьте к молоку раствор какао и кипятите примерно 3 мин., помешивая. Украсьте взбитыми сливками.

калорийность средняя  
количество порций 4  
время приготовления 30 мин.

# Витаминный напиток


**ЧТО НУЖНО:**

Апельсин – 3 шт., сок яблочный, виноградный и ананасовый – по 4 ст. л., отруби – 2-3 ст. л.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1. Разрежьте апельсины пополам и отожмите сок.
2. Апельсиновый сок вместе с яблочным, виноградным и ананасовым влейте в блендер или миксер, добавьте отруби и тщательно взбейте.
3. Перелейте полученную смесь в стакан. Подавайте напиток в холодном виде.

калорийность низкая  
количество порций 2  
время приготовления 10 мин.



# Коктейль «Красота»

**ЧТО НУЖНО:**

Ананас – 100 г, апельсин – 1 шт., ликер вишневый – 20 мл, сок лимона – 4 ст. л.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1. С ананаса срезать кожуру, мякоть нарубить.
2. Апельсин разделить пополам и отжать сок. Добавить сок лимона и перемешать.
3. В небольшой бокал налить вишневый ликер, добавить до верха мякоть ананаса и залить апельсиновым соком. Украсить бокал кружочками лимона и апельсина.

калорийность средняя  
количество порций 1  
время приготовления 15 мин.

# Пунш с вишней

**ЧТО НУЖНО:**

Ликер – 1 ст. л., сахар – 2 ст. л., вишня – 1/2 стакана, вино красное – 400 мл, гвоздика – 2 шт., апельсин – 1 шт., чай черный – 200 мл, корица молотая – 1 щепотка, ванилин.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1. В половину апельсина воткните гвоздику.
2. Залейте ее чаем и вином, добавьте вишню, сахар, ликер, корицу, ванилин и варите 5-6 мин.
3. Разлейте пунш с вишней по стаканам и подавайте.

калорийность низкая  
количество порций 4  
время приготовления 20 мин.





## Диего Веласкес де Сильва. «Старая кухарка»

В городе Эдинбург, в Шотландской национальной галерее находится любопытнейшая картина величайшего испанского живописца «золотого века» Диего Веласкеса, которая называется «Старая кухарка». Картина, написанная в 1618 году, имеет размеры 105 на 119 см и принадлежит к циклу «бодегонес» – то есть, «на тему еды». Такие картины в начале XVII века пользовались огромной популярностью, ими украшали столовые в богатых мещанских домах.

**А**н интересно это по-другому тем, что на нем зафиксировано рождение новой европейской кухни, которая, в противоположность кухне средневековой, базировалась уже не на раздельном питании (от-

дельно – мясо, отдельно – хлеб, отдельно – яйца и т.д.), а на создании «смешанных» блюд – в частности, яичницы.

Из старинных хроник известно, что яичница появилась примерно в одно и то же время в раз-

ных странах, хотя способы ее приготовления в каждой национальной кухне были различны.

В Англии и Шотландии – глазунья с беконом, во Франции – омлет с молоком и мукой, а Испания – родина яичницы-болтуньи. Именно момент взбалтывания яиц в керамической миске и изображен на холсте Веласкеса.

Любопытно, что в те же годы именно в Испании, самой большой колониальной державе того времени, яичница, если так можно сказать, «обогатилась» помидорами, привезенными из Нового Света. Приготовим же и мы к завтраку это поистине историческое блюдо.

## Яичница-болтунья с помидорами

Для 4 порций: 8 яиц, 300 г помидоров, 50 мл оливкового масла, 50 г красного лука, 30 г сливочного масла для яичницы и 20 г сливочного масла для сбрзгивания помидоров, соль и перец по вкусу.

Очистим луковицу, мелко нарежем и обжарим на оливковом масле, добавим нарезанные кружочками помидоры и, убавив огонь, потушим в течение 10 мин. Растопим сливочное масло, добавим взбитые яйца, посолим по вкусу, выльем на сковородку и приготовим яичницу. Потом переложим на отдельное блюдо, обложим тушеными помидорами с луком, сбрзнем растопленным сливочным маслом, поперчим по вкусу.



## Болтунья с грибами



Яйцо – 4 шт.,вареные грибы – 100 г, бекон – 3 ломтика, сливки – 60 мл, масло сливочное – 2 ст. л., зелень петрушки нарезанная – 1 ст. л., перец белый молотый, соль по вкусу.

На сковороде растопите масло. Положите мелко нарезанные бекон и грибы и прогрейте под крышкой 2-3 мин. при полной мощности. Яйца взболтайте со сливками и специями, но не взбивайте. Влейте в сковороду, перемешайте и прогревайте на сильном огне 5-6 мин., периодически помешивая. Дайте отстояться, чтобы завершить процесс приготовления. Переложите болтунью на блюдо и посыпьте зеленью петрушки.

### 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 мастеров? Мы будем

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

Кирпичик пломбира	Оранжевый цитрус							Бутерброд-малютка
		Ляп кулинара		Плохие годы, коли во ржи ...				
		Загадка в рисунках		Живность из хлева				
		Постепенное опускание		Карамельный горох				
Световой стенд	Буфет для вин						Лодка на бензине	
		Съемочный проектор						
Крупяная похлебка	Смесь приправ из Индии	Дафния или циклоп	Сосуд в виде рога (стар.)	Стенка над карнизов	Властилин камбуза			
		Готовка на сковороде						
		Силач в цирке		Деликатный подход			Книга из компании	
		Топор-тук-тук, пила - - - - -		Дает листья для супа				
		Заварной внутри эклер					Земельная мера в Англии	

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» №6 (108)  
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 – 000 «Издательский дом «Вкусный мир».

Главный редактор Елена Никитина, зам. главного редактора Анна Лаур. Выпускающий редактор Ирина Карапетян. Редакция: Алена Молосова, Карина Сергеева. 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@r-c.ru. Рекламный отдел: E-mail: redmail@r-c.ru. Отдел распространения: e-mail: comment@r-c.ru. Отпечатано в типографии ООО «Типография ТМ-Принт», 188640, Ленобласть, г. Всеволожск, Всеволожский пр., 122. Подписано в печать 05.03.2013. Время подачи номера: по графику 23:00; фактически 23:30. Выход в свет 18 марта. Установочный тираж 200 000 экз. Заказ № 1424. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществляется редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VALEX». В номере использованы фотоматериалы агентств «АРКАН», «Русской фотографии», «Библиотека изображений», «Лори», Д. Курбатова. Все права защищены.

## Кулинарные премудрости

- Если пирог пристал к листу, возьмите чистую крепкую нитку и осторожно проведите ею под пирогом.
- Щи из квашеной капусты, борщ и некоторые другие блюда, овощи для которых предварительно пассеровали, выдерживают на холоде более длительное хранение, не снижая качества. Их можно варить и на несколько дней.
- Прежде чем разогревать вчерашнее мясо, сбрызните его холодной водой, а затем положите в сковороду с маслом и поставьте на огонь. После этого мясо не будет иметь неприятного привкуса и покажется свежезажаренным.
- Чтобы жир не разбрызгивался, а рыба лучше жарилась, надо накрыть сковороду дуршлагом.
- Майонез легко и просто можно заменить сметаной, добавив в нее растертый желток сваренного вкрутую яйца и чайную ложку горчицы.
- Вкус какао улучшится, если перед тем, как подать его к столу, добавить несколько капель лимонного сока.
- Чтобы аромат лимона чувствовался сильнее, лимон перед употреблением обдают кипятком.

## ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА

### САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

- |                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Котлеты «Необычные»               | 34 |
| Узбекский плов                    | 35 |
| Закусочный торт                   | 36 |
| Лепешки тминные со скумбрией      | 37 |
| Ролл «Филадельфия»                | 38 |
| Горячая закуска из помидоров      | 39 |
| Заливное из курицы                | 40 |
| Заварные булочки с кремом из утки | 41 |
| «Цезарь» классический             |    |
| Шаурма домашняя                   |    |
| Овощной салат с булгуром          |    |
| Креветки в лодочках из авокадо    |    |
| Салат из брокколи с яйцом         |    |
| Сельдь под шубой                  |    |



### СУПЫ

- |                                |    |
|--------------------------------|----|
| Щи с расстегайчиками           | 21 |
| Суп гороховый с копченостями   | 22 |
| Суп из шампиньонов со сливками | 23 |
| Овощной суп-пюре               | 24 |
| Тосканский фасолевый суп       | 25 |
| Булгама из баранины            | 26 |
| Суп-пюре с мидиями             | 27 |

ОТВЕТ НА СКАНВОРД,  
ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62



### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

- |                              |    |
|------------------------------|----|
| Жаркое в тыквенном горшочке  | 31 |
| Запеканка с цветной капустой | 32 |
| Пельмени сибирские           | 33 |
| Квас клюквенный              | 56 |
| Кисель «Веселая зебра»       | 57 |
| Компот из ревеня             | 57 |
| Какао «Любимое»              | 58 |
| Коктейль «Красота»           | 58 |
| Витаминный напиток           | 59 |
| Пунш с вишней                | 59 |

Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 1 апреля.