ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ «ЧУДО-БЛЮДО»

ТЕТРАДКА РЕЦЕПТОВ

наших читателей!

12+

№3 ФЕВРАЛЬ 2013

ПРОВЕРЕНО ТР РЕДАКЦИЯ

Такая печать на рецептах в газете означает, что блюдо приготовлено в редакции по рецепту читателя.

КУРИНЫЕ НОЖКИ “ОСТРЯЧКИ”

Рецепт смотрите на обратной стороне обложки

ISSN 1991-0819

13003

9 771991 081002

Уважаемые читатели!

Продолжается конкурс **«Сольный номер»**.
Присылайте рецепты блюд и фотографии к ним на тему, которую вы сами выберете.
Все опубликованные **«Сольные номера»** будут награждаться денежными призами или интересными книгами по кулинарии.
Ждем ваших писем и желаем всем удачи!

Рецепт с обложки

Рецепт прислала Сидорова Валентина, г. Елабуга

Куриные ножки "Острячки"

4-5 куриных голеней, 1 сладкий перец, 1 острый перец чили, 10-20 маслин, 100 г замороженного зеленого горошка, растит. масло, смесь перцев, соль.

Куриные ножки промыть, посолить, поперчить и слегка обжарить до румяной корочки.

Сладкий и острый перцы мелко нарезать, маслины порубить колечками, все вместе обжарить, добавить зеленый горошек, тушить до полуготовности. Выложить ножки к овощам, тушить все вместе до готовности.

«Тетрадка рецептов» № 3, февраль 2013.
Учредитель - физическое лицо.
Гл. редактор: Булатов А. А.
Тираж: 13700 экз. Заказ № 210.
Номер подписан в печать: 22.01.2013.
Дата выхода в свет: 25.01.2013.
Адрес редакции, издателя: 606037, г. Дзержинск, ул. Петрищева, 35-12.
Адрес для писем: 606007, Нижегородская обл., г. Дзержинск, а/я 13.
Адрес типографии: г. Дзержинск, пр-т Чкалова, 47А.
Подписной индекс в каталоге "Почта России": 99226. Вид печати - офсетная. 1 печ. лист.
Выходит 2 раза в месяц.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-25380 от 09 августа 2006 г.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций.
Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.
Организации, деятельность которых подлежит лицензированию, обязаны предоставить лицензию.
Цена свободная. Возрастной ценз: 12+.

Рецепт прислала Данилова Елена, г. Петрозаводск

Салат "Монарх"

300 г вареного говяжьего языка, 100 г вареной говядины, 100 г анчоусов, 4 соленых огурца, 1 луковица, 1 ст. л. горчицы, 100 г сметаны, 1/4 ч. л. молотой корицы, 1/3 ч. л. кориандра, зелень укропа, соль.

Язык нарезать кубиками, анчоусы и мясо - небольшими кусочками, огурцы – соломкой, лук мелко порубить. Подготовленные ингредиенты смешать, посолить, добавить специи и горчицу, заправить сметаной и перемешать. Готовый салат выложить в салатник, украсить веточками укропа и петрушки, подать.

Рецепт прислала Тезикова Лариса, г. Орел

Салат "Для гусаров"

300-400 г вареной говядины, 8 вареных картофелин, 2 яблока, 1 луковица, 4 соленых огурца, 4 яйца, 1/2 ст. конс. горошка, 5 ст. л. кефира, 1/2 ч. л. горчицы, перец, 3 ст. л. майонеза, листья салата, соль по вкусу.

Картофель, яблоки и яйца нарезать кубиками, мясо, лук и огурцы мелко нарезать. Горошек отцедить и обсушить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить по вкусу, заправить смесью горчицы и кефира и перемешать. Блюдо застелить листьями салата и выложить на них приготовленный салат. Сверху полить майонезом.

Рецепт прислала Дадонова Валерия, г. Иваново

Бутерброды "Быстрый перекус"

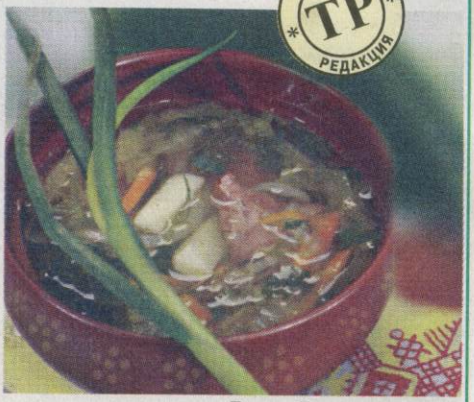
1 багет, 600 г мясного фарша, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. сухих прованских трав, 3 помидора, 2 луковицы, 12 ломтиков сыра, растит. масло, майонез, соль.

В фарш добавить измельченный лук, пропущенный через пресс чеснок, сухие прованские травы, посолить и перемешать. Сформовать влажными руками котлеты и обжарить на масле до румяной корочки. Багет разрезать на 12 кусков. Лук нарезать тонкими кольцами и обжарить на масле до золотистого цвета. Помидоры нарезать кружочками. На каждый ломтик хлеба выложить первым слоем лук, полить майонезом, затем кружок помидора, немного посолить, на него половинку котлетки.

На котлету выложить ломтик сыра и запечь в духовке при 180°С до полного расплавления сыра.

Рецепт прислала Абросимова Вера, г. Черняховск

Суп "Сапсо"



150 г белокочанной капусты, 1 луковица, 200 г филе свинины или говядины, 1 морковь, 1 ст. л. муки, 2 зубчика чеснока, соль, зелень, перец, сахар по вкусу.

Мясо нарезать тонкими полосками и натереть пропущенным через пресс чесноком, посолить, поперчить, слегка смазать сахаром по вкусу и оставить на 40 мин. Затем переложить в кастрюлю с толстым дном и тушить (без масла) 10 мин. Добавить нарезанную соломкой морковь, готовить еще 10 мин., всыпать нашинкованную капусту и нарезанный полукольцами лук, тушить еще 10 мин., затем залить 1,5 л воды и варить 20 мин. Развести муку 1/2 ст. бульона, добавить в суп и довести до кипения. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать рубленой зеленью и подать.

Рецепт прислала Банникова Ольга, г. Вязьма

Супец "Знатный"

2 кроличьих окорочка, 2,5 л воды, 1 луковица, 2 моркови, 2 лавровых листа, перец горошком, 1/2 ст. риса, 300 г замороженных овощей, майоран, тмин.

Выложить кролика в кастрюлю, залить водой, довести до кипения на сильном огне, снять пену, уменьшить огонь. Выложить лук, 1 морковь, лавровый лист, перец и варить до мягкости мяса. Затем окорочка вытащить, отделить мясо от костей. За 15 мин. до готовности добавить промытый рис, нарезанную кубиками оставшуюся морковь и замороженные овощи и варить 10 мин. Затем добавить мясо кролика, рубленую зелень, посолить и варить еще 10 мин. Готовый суп разлить по тарелкам и подать.

Рецепт прислала Гнутова Зоя, г. Сызрань

Сырный суп "Мгновение"

200 г говяжьего фарша, 500 г репчатого лука, 3 ст. л. растит. масла, 0,6 л молока, 50 г универсальной приправы, 150 г плавленого сыра, соль, перец, тертый мускатный орех, 3 ст. л. белого вина, 1/3 пучка петрушки.

Лук нарезать кубиками и спассеровать на масле. Добавить мясной фарш и, постоянно помешивая, жарить 10 мин. Затем добавить лук, влить 0,6 л воды и молоко, всыпать приправу и кипятить 1 мин. Посолить, поперчить, положить сыр, приправить по вкусу мускатным орехом и влить вино. Посыпать рубленой петрушкой и подать.

Рецепт прислала Аврамова Полина, г. Тверь

Свинина по-мальтийски

400 г филе свинины, 200 г филе судака, соль, перец, растит. масло.

Гарнир: 4 картофелины, 100 г репчатого лука, 2 ст. л. 20% сливок, мускатный орех, соль.

Филе свинины разрезать на порционные куски. В каждом куске сделать надрез-«кармашек».

Филе судака нарезать кусочками. Положить внутрь каждого «кармашка» филе судака. Посыпать солью и перцем и обжарить на разогретом масле с обеих сторон до готовности.

Для гарнира: картофель отварить до готовности в подсоленной воде. Остудить, разрезать на половинки и ложкой вынуть часть мякоти. Лук и болгарский перец нарезать соломкой и спассеровать на масле, добавить соль, мускатный орех, сливки, довести до кипения и варить до загустения. Выложить смесь в «лодочки» из картофеля. Подать со свининой.

Рецепт прислала Язева Галина, г. Уссурийск

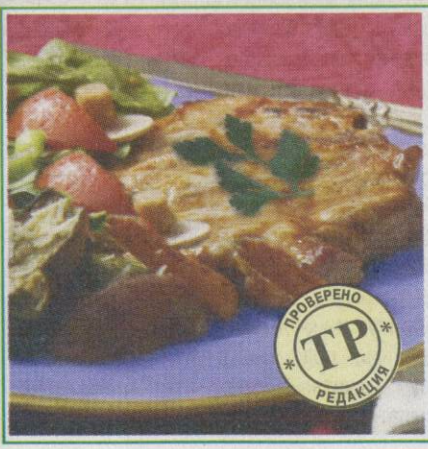
Кебабы "Для праздника"

1 г говяжьего фарша, 4 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 пучок петрушки, соль, перец, оливковое масло, 300 г вяленых томатов.

Лук и петрушку мелко нарезать, смешать с фаршем, добавить пропущенный через пресс чеснок, посолить, поперчить и перемешать.

Затем сформовать длинные колбаски, нанизать на шпажки и обжарить на масле со всех сторон до золотистого цвета.

Для соуса: томаты измельчить в блендере, добавить пропущенный через пресс чеснок, 2 ст. л. оливкового масла и перемешать. Готовые горячие кебабы смазать приготовленным соусом и подать со свежей зеленью и лепешками.



Рецепт прислала Васильева Марина, г. Владимир

Котлеты "Рембрандт"

4 свиные отбивные, 150 г сливочного масла, 1 яблоко, 4 веточки розмарина, молотый черный перец, соль.

Отбивные натереть солью и перцем и обжарить на половине масла с каждой стороны по 4 мин. Очищенное от кожуры и сердцевины яблоко разрезать на 8 частей. Масло после обжаривания отбивных котлет слить в форму, положить туда мясо, нарезанное яблоко, добавить оставшееся масло и веточку розмарина. Запекать в духовке при 180°С на среднем огне 25 мин. Подать с картофельным пюре, украсив веточками зелени.

Рецепт прислала Агеева Марианна, г. Ельня

Салат "Ушки на макушке"

3 свиных уха, 3 зубчика чеснока, майонез, 2 луковицы, растит. масло, 3 вареных яйца, соль, перец.

Подготовленные уши варить в подсоленной воде 2,5 ч. Остудить и нарезать тонкой соломкой (использовать только хрящевую часть). Лук нарезать полукольцами, спассеровать на масле до золотистого цвета и остудить. Яйца нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить майонезом, посолить, поперчить и перемешать.

Готовый салат выложить в салатник, украсить веточками петрушки и подать.

Рецепт прислала Лазарева Вера, г. Элиста

Салат "От всего сердца"

300 г куриных сердечек, 200 г маринованных огурцов, 1 луковица, 1 морковь, 3 вареных яйца, майонез, соль, перец.

Куриные сердечки обжарить на растит. масле до готовности.

Огурцы, сердечки и морковь нарезать соломкой, лук мелко нарезать. Яйца натереть на крупной терке.

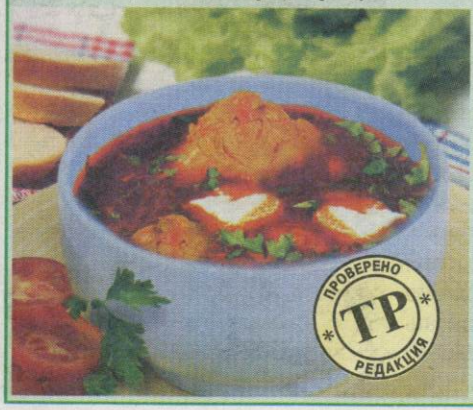
Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

Переложить салат в салатник, украсить по своему усмотрению, убрать в холодильник на 30 мин. и подать.

Рецепт прислала Роднова Мария, г. Губаха

Супчик "Израильский"

2 кг говяжьих ножек, 2 луковицы, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 2 яйца, 1 ч. л. лимонного сока, 3 л воды, 300 г пшеничного хлеба, 2 ч. л. сахара, перец, соль.



Говяжьи ноги замочите в холодной воде на 2 ч., затем тщательно промойте и разрубите поперек. Снова залейте холодной водой и варите 7–8 ч. За 1 ч. до окончания варки добавьте лук, морковь, разрезанную на 4 части, лавровый лист, соль и перец. По окончании варки бульон процедите. Мякоть говяжьих ног отделите от костей, мелко порубите. Соедините нарезанную мякоть с бульоном. Добавьте сахар, лимонный сок, доведите до кипения. Затем введите слегка взбитые яйца и поперчите. Хлеб, срезав корочки, нарежьте кубиками и подсушите в духовке. Сухарики уложите в полиэтиленовый пакет, добавьте измельченный чеснок и несколько раз встряхните. Подайте суп горячим, отдельно подайте сухарики.

Рецепт прислала Евсеева Людмила, г. Тамбов

Суп-похлебка "Хлебный день"

100 г белого хлеба, 300 г говяжьей печени, 1 ст. молока, 1,2 л мясного бульона, 1 ст. молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 желток, перец, соль.

Печень очистите от пленок, промойте водой и пропустите через мясорубку.

2 ломтика хлеба замочите в молоке, добавьте печень, сырой желток, сливочное масло. Все перемешайте и протрите через сито. Смесь опустите в горячий мясной бульон, посолите, доведите до кипения и варите 5 мин.

Горячий суп разлейте по тарелкам и подайте с обжаренным хлебом.

Рецепт прислала Яковлева Ольга, г. Ярославль

Почки по-русски

700 г почек, 50 г топленого масла, 2 моркови, моркови, 50 г корня петрушки, 100 г репчатого лука, 200 г соленых огурцов, 3 зубчика чеснока, 500 г томатного соуса, 500 г картофеля, 1 лавровый лист, перец горошком, зелень.

Почки замочить в холодной воде на ночь и варить на слабом огне до мягкости. Затем нарезать ломтиками и залить горячим томатным соусом. Морковь, петрушку и лук нарезать небольшими дольками и спассеровать на масле. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Огурцы и спассерованные овощи соединить с почками, добавить лавровый лист, черный перец горошком, перемешать и тушить, периодически помешивая, 20-25 мин. Затем добавить растертый с солью чеснок и перемешать.

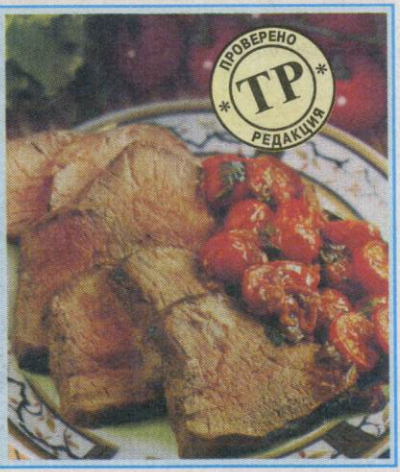
Готовые почки выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки или укропом. На гарнир подать жареный или отварной картофель.

Рецепт прислала Быкадорова Ксения, г. Орел

Печень "Эйфория"

600 г куриной печени, 1 ст. л. растит. масла, 1 луковица, 1 горький перец, 3/4 ст. гранатового сока, 1 пучок кинзы, 3 ст. л. зерен граната, соль, перец.

Кусочки печени посолить, поперчить по вкусу и обжарить на масле до готовности. Затем переложить в порционные формочки. Лук нарезать кольцами и обжарить на оставшемся масле. Перец ошпарить и мелко нарезать, выложить к луку, влить гранатовый сок, тушить 2 мин. и снять с огня. Добавить рубленую кинзу и перемешать. Залить соусом печень, посыпать зернами граната. Запекать в духовке при 180°С 10 мин. Подать с отварным картофелем или гречкой.



Рецепт прислала Колесник Ирина, г. Ногинск

Салат "Полянка"

300 г куриного филе, 400 г вешенок, 200 г сыра, 100 г конс. ананасов, 1 луковица, майонез, соль, растит. масло.

Грибы нарезать кусочками и обжарить на масле. Лук мелко нарезать и спассеровать на масле до золотистого цвета, посолив по вкусу. Куриное филе отварить до готовности в подсоленной воде, разобрать на волокна. Сыр натереть на крупной терке, ананасы мелко нарезать. Выложить салат слоями: сыр, курица, лук, сыр, грибы, ананасы, сыр. Все слои смазать майонезом. Украсить салат по своему усмотрению и подать.

Рецепт прислала Петрова Наталья, г. Новочебоксарск

Салат "Экспериментальный"

500 г краснокочанной капусты, 150 г копченого куриного филе, 1 луковица, 1/2 б. конс. кукурузы, 1 сладкий перец, майонез, 1 помидор, зелень, соль, перец.

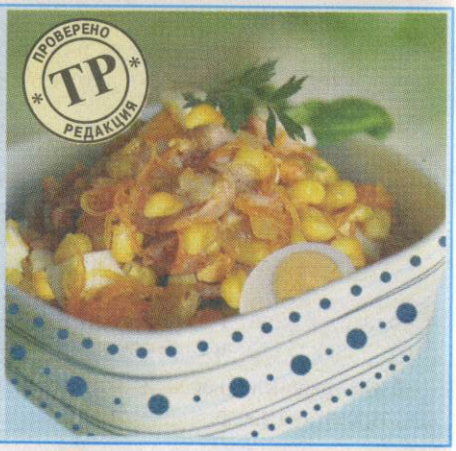
Капусту мелко нашинковать, перец нарезать тонкой соломкой. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить нарезанную кубиками курицу, рубленый лук, кукурузу, посолить, поперчить по вкусу, заправить майонезом и перемешать. Украсить веточкой зелени и подать.

Рецепт прислала Стефанова Ольга, г. Самара

Салат "За 10 минут"

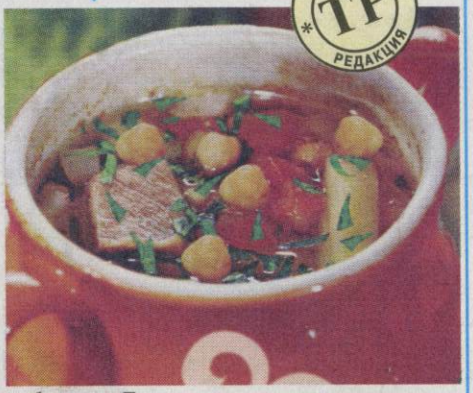
400 г куриной грудки, 10 шампиньонов, 1 б. конс. кукурузы, 1/2 лимона, 3 ст. л. майонеза, 1 б. маслин без косточек, соль.

Подготовленные шампиньоны отварить, нарезать тонкими ломтиками, посолить и залить соком лимона. Дать постоять 15 мин. Куриные грудки отварить, нарезать крупными квадратиками. Маслины нарезать кольцами. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить кукурузу, заправить майонезом, посолить по вкусу и перемешать. Выложить в салатник, украсить веточками зелени и подать.



Рецепт прислала Дементьева Евгения, г. Королев

Суп "Оранжевое настроение"



1 курица (около 1,2 кг), 100 г сливочного масла, 3 ст. куриного бульона, 3 луковицы, 3 сладких перца, 1 стебель лука-порея, 4 веточки сельдерея, 450 г конс. кукурузы, 1/2 ст. 10% сливок, соль, перец.

Курицу разрезать на 4 части, посыпать солью и перцем, обжарить на разогретом масле и залить бульоном. Варить на медленном огне под крышкой 25 мин., бульон процедить.

Лук нарезать кубиками, перец - полосками, лук-порей и сельдерей мелко порубить. Лук обжарить на масле до золотистого цвета. Добавить измельченные овощи и немного потушить. Залить куриным бульоном и тушить 5 мин.

Отделить куриное мясо от костей и нарезать кубиками. Положить кусочки мяса и зерна кукурузы в кастрюлю, довести до кипения и снять с огня.

Перед подачей добавить слегка взбитые сливки.

Рецепт прислала Лазарева Анна, г. Тамбов

Суп "Боярский"

1 курица, 1 морковь, 1/2 ст. гречневой крупы, 1 вареное яйцо, 1 корень петрушки, специи по вкусу.

Курицу залить водой, довести до кипения и снять с огня. Затем курицу вынуть, разрезать на порционные куски, положить в горшочки, влить процеженный бульон, посыпать солью, положить нарезанный кусочками корень петрушки, морковь, добавить специи по вкусу.

Тушить в духовке до мягкости. Затем всыпать гречневую крупу, натертое на мелкой терке яйцо и довести до готовности. При подаче украсить веточками зелени.

Рецепт прислала Быкадорова Ксения, г. Орел

Суп "Для манекенщиц"

1,5 л куриного бульона, 400 г куриного филе, 1/2 ст. замороженного горошка, 1 яблоко, 1 яйцо, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. 10% сливок, 1 болгарский перец.

Яблоко очистить, нарезать ломтиками и спассеровать на масле.

Сварить куриный бульон. Мясо вытащить и мелко нарезать соломкой. В бульон добавить зеленый горошек, яблоко, курицу, сливки и яйцо и варить до готовности.

При подаче разлить по тарелкам и положить нарезанный соломкой сладкий перец.

Рецепт прислала Орлова Диана, г. Самара

Рагу "Линда"

3 филе куриной грудки без кожи, 400 г моркови, 2 луковицы, 1 ст. овощного бульона, 2 ч. л. молотого красного перца, 2 ч. л. крахмала, 500 г брокколи, 2 ст. л. сливочного, 2 ст. л. растит. масла, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, 1 б. конс. кукурузы.

Брокколи разделить на соцветия. Морковь нарезать ломтиками, лук - кубиками. Куриное филе посыпать красным перцем и солью. Обжарить на смеси растит. и сливочного масла с обеих сторон по 4 мин. с каждой стороны. Лук спассеровать на оставшемся масле. Добавить морковь, брокколи и тушить 5 мин. Влить бульон, тушить еще 7 мин., добавить сметану, крахмал, смешанный с лимонным соком, и довести до кипения.

Добавить кукурузу, филе, нарезанное ломтиками, посолить, поперчить по вкусу и подать с рассыпчатым рисом.

Рецепт прислала Федорова Дарья, г. Сызрань

Перцы "Эксклюзив"

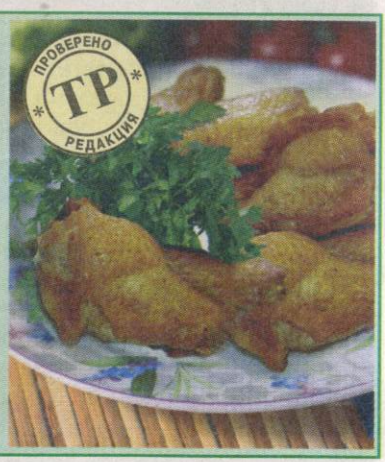
500 г куриного фарша, 8 болгарских перцев, 150 г соленой соломки, соль, перец, растит. масло.

Тесто: 1 ст. кефира, 250 г муки, 1/2 ч. л. соды.

Соединить кефир, соду, соль и муку, замесить крутое тесто. Фарш посолить и поперчить по вкусу, тщательно вымесить. Перец очистить от семян и заполнить фаршем. Затем в каждый перец аккуратно вставить одну соломку. Раскатать тесто в пласт толщиной 3-5 мм, нарезать полосками шириной 3 см. Полоской теста аккуратно обмотать подготовленный перец. Обжарить подготовленные перцы в тесте во фритюре со всех сторон и довести до готовности в духовке 15 мин. Готовое блюдо выложить на тарелки и украсить зеленью.

Рецепт прислала Стоянова Елена, г. Тюмень

Крылышки по-техасски

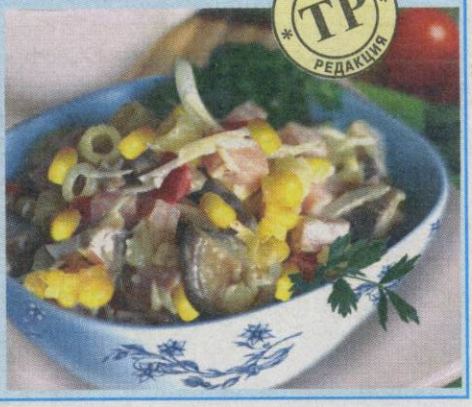


24 куриных крылышка, 6 ст. л. соевого соуса, 5 ст. л. кленового сиропа, 1 ст. л. тертого чеснока, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 100 г сыра, 1/2 пучка зеленого лука, 100 г сметаны, 3 ст. л. мягкого сыра, паприка, 0,5 л растит. масла.

Соевый соус смешать с кленовым сиропом и тертым чесноком, посолить, поперчить, залить крылышки и оставить на 2 ч. в холодильнике. Лук и чеснок порубить, сыр размять вилкой, все смешать, посолить, поперчить и перемешать. Крылышки обжарить во фритюре, выложить на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Подать с картофелем фри. Соус подать отдельно.

Рецепт прислала Каменщикова Елена, г. Нальчик

Салат "Домашний"



200 г вареного филе минтая, 100 г конс. кукурузы, 4 вареные картофелины, 1 сладкий перец, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 2 ст. л. растит. масла, соль, перец.

Картофель вымойте, отварите в подсоленной воде, охладите, очистите, нарежьте кубиками. Перец мелко нарежьте, лук и петрушку порубите. Филе минтая нарежьте кубиками, смешайте с кукурузой, картофелем, перцем и луком. Посолите, поперчите, заправьте растит. маслом, перемешайте и выложите в салатник.

Рецепт прислала Суслова Елена, г. Тольятти

Салат "Скандинавский"

250 г филе слабосоленой скумбрии, 1 яблоко, 100 г краснокочанной капусты, 1 пучок листового салата, 1 пучок укропа, 100 г сметаны, 2 ч. л. горчицы, щепотка сахара.

Филе скумбрии нарезать небольшими кусочками, яблоко – кубиками, капусту нашинковать, салат порвать руками на небольшие кусочки. Подготовленные ингредиенты соединить, полить заправкой, перемешать и убрать настояться в холодильник на 1-2 ч. При подаче украсить веточками укропа.

Для заправки: смешать сметану, горчицу, мелкорубленый укроп со щепоткой сахара и тщательно перемешать.

Рецепт прислала Упорникова Галина, г. Кузнецк

Пикантный рыбный суп

500 г филе судака, сок 1 лимона, 1 луковица, 125 г шампиньонов, 1 садкий перец, 1 помидор, 1 пучок петрушки, 2 ст. л. растит. масла, 3/4 ст. 10% сливок, 0,6 л рыбного бульона, соль, перец.

Рыбное филе сбрызнуть половиной лимонного сока, посолить и нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать мелкими кубиками, шампиньоны разрезать пополам. Половинку сладкого перца нарезать крупными кубиками, а вторую половину и помидор измельчить. Зелень петрушки мелко порубить. Лук, грибы и перец обжарить на масле до мягкости. Влить сливки и бульон, довести до кипения, выложить кусочки рыбы и варить 10 мин. на слабом огне. Посолить, поперчить, добавить оставшийся лимонный сок. Разлить суп по глубоким тарелкам и выложить сверху смесь сладкого перца и томатов, украсить листиками петрушки и подать.

Рецепт прислала Сафонова Татьяна, г. Щекино

Суп "Карпаты"

1 кг рыбы, 1 луковица, 1 морковь, 3 картофелины, 1 ст. белого вина, соль, перец, 1 лавровый лист, 1 пучок петрушки, 1,5 л воды, оливковое масло.

Лук, морковь, картофель нарезать кубиками, тушить на оливковом масле 10 мин. Переложить овощи в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, влить вино, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, опустить завернутую в марлю рыбу и варить 20 мин. Вынуть рыбу, отделить мякоть от костей и нарезать кусочками. Подложить кусочки рыбы в суп, добавить рубленую петрушку, довести до кипения и снять с огня.

Готовый суп разлить по тарелкам, украсить веточками зелени и подать.

Рецепт прислала Закревская Анжела, г. Подольск

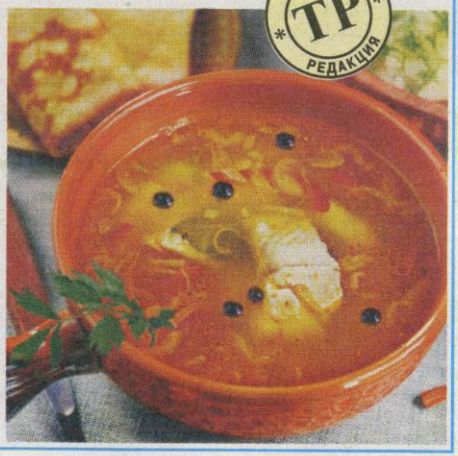
Суп "Все просто"

2 л воды, 4 картофелины, 3/4 ст. пшена, 400 г конс. лосося, 1 луковица, 2 моркови, 1 лавровый лист, 3 горошины душистого перца, 1/2 пучка укропа, 1 лимон, соль, перец.

Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке и тушить на масле на среднем огне до мягкости, помешивая, 10 мин. В кипящую воду опустить нарезанный кубиками картофель, пшено и варить 10 мин. Положить кусочки рыбы, морковь с луком, горошины перца, лавровый лист и варить 5 мин. Посолить, поперчить по вкусу, снять с огня, добавить рубленую зелень, ломтики лимона и оставить настояться на 10 мин. Разлить по тарелкам и подать со сметаной.

Рецепт прислала Суркова Ирина, г. Тула

Суп рыбный с тмином

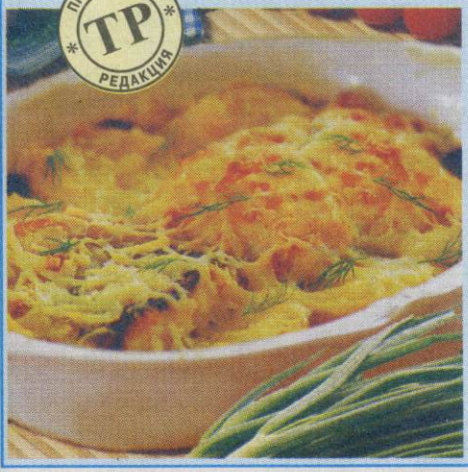


1,2 л воды, 300 г рыбы, 2 луковицы, 1 морковь, 4 картофелины, 1 ч. л. тмина, 1/4 ч. л. черного молотого перца, 3 горошины душистого перца, 1,5 ст. л. сливочного масла, 3 зубчика чеснока, соль, зелень.

1 луковицу нашинковать, морковь натереть на крупной терке, картофель нарезать брусочками. В кипящую воду опустить лук, морковь, картофель, мелко нарезанный чеснок и душистый перец горошком. Добавить тмин, подготовленную рыбу, зелень, посолить, поперчить и варить 10-15 мин. до готовности. За 4 мин. до окончания варки заправить суп спассерованным на сливочном масле луком.

Рецепт прислала Солдатова Надежда, г. Кемерово

Рыбка "Моя морячка"



500 г филе рыбы, 2 ст. муки, 2 ст. л. растит. масла, 200 г репчатого лука, 250 г моркови, 30 г зелени укропа или петрушки, 50 г сыра, соль, перец, 100 г майонеза.

Филе свежей скумбрии с кожей, но без костей нарезать кусочками, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки, затем переложить в глубокую сковороду. На рыбу положить слой пассерованного лука, затем слой пассерованной моркови, посыпать тертым сыром, залить майонезом и запекать в духовке при 180°С 15 мин. Посыпать рубленой зеленью и подать с отварным картофелем.

Рецепт прислала Ерошкина Татьяна, г. Брест

"Сосновые шишки" из рыбы

1 кг любой морской рыбы, 3/4 ст. растит. масла, 4 зубчика чеснока, 3 ст. л. муки, соль, перец.

Подготовленную рыбу разрезают вдоль позвоночника, удаляют кости и делают в мякоти несколько надрезов.

Рыбное филе солят, перчат, посыпают рубленым чесноком и мукой, смазывают растит. маслом и сворачивают спиралью так, чтобы по форме было похоже на шишку. «Шишки» заворачивают в фольгу, выкладывают на противень и запекают в духовке при 180°С 25-30 мин. Подают с отварным картофелем или пюре.

Рецепт прислала Арефьева Юлия, г. Тверь

Рулетики "С женским днем"

15 листов шпината, 500 г филе семги, 1 ст. рыбного бульона, 1 яйцо, 1/4 пучка любой зелени, 1/4 ст. 30% сливок.

Листья шпината залить кипятком, воду слить, шпинат остудить. 400 г филе семги нарезать тонкими ломтиками толщиной 5 мм, посолить и поперчить.

На лист пергамента выложить ломтики семги, накрыть листьями шпината, затем выложить мусс. Свернуть в рулет, обернуть пищевой пленкой, залить бульоном и тушить 15 мин. на слабом огне. Готовый рулет нарезать ломтиками, посыпать зеленью и подать с дольками лимона и маринованными овощами.

Для мусса: в блендере смешать 100 г филе семги, сливки, яйцо, посолить, поперчить и измельчить до однородного состояния.

Рецепт прислала Колесник Ирина, г. Ногинск

Салат "Лагуна"

500 г кальмаров, 500 г шампиньонов, 250 г плавленого сыра «Виола», 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. сметаны, 2 ст.л. майонеза, 200 г грецких орехов.

Кальмары отварить в подсоленной воде 5-7 мин., остудить и нарезать соломкой. Грибы отварить, остудить, мелко нарезать. Смешать грибы и кальмары. Чеснок и орехи мелко порубить.

Растереть плавленый сыр с майонезом и сметаной в однородную массу, добавить орехи и чеснок, полученным соусом заправить грибы с кальмарами. Тщательно перемешать. Украсить веточками зелени и подать.

Рецепт прислала Лаврова Анастасия, г.Ельня

Груши "Сюрприз"

200 г очищенных креветок, 2 груши, 2 яйца, 50 г майонеза, 1 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. коньяка, зелень укропа.

Креветки отварить в кипящей подсоленной воде 3-5 мин. Яйца отварить, мелко нарезать. Соединить креветки с яйцами, добавить мелко нарезанную зелень укропа, перемешать, заправить смесью майонеза, кетчупа и коньяка. Груши разрезать пополам, удалить мякоть и наполнить салатом. Выложить на блюдо, застеленное листьями салата, украсить веточками зелени и подать.

Рецепт прислала Ашуркова Ольга, г. Пермь

Закуска "Владычица морская"

20 креветок, 150 г мягкого сыра, 2 ст. л. 10% сливок, укроп, соль, перец.

Креветки отварить, измельчить до однородной массы в блендере. Добавить мягкий сыр, мелко нарезанный укроп и тщательно перемешать. Затем сформовать маленькие шарики и выложить на блюдо, застеленное салатными листьями. Перед подачей охладить.

Рецепт прислала Дьяченко Анна, г. Канск

Супчик "Тонкая талия"

150 г креветок, 3 картофелины, 1/2 моркови, 1/2 луковицы, 1 ч. л. томатной пасты, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. лимонного сока, петрушка, перец, соль.

Картофель нарезать брусочками, лук и морковь – тонкой соломкой. Опустить овощи в кипящую воду и варить 20 мин. Добавить томатную пасту, мелко нарезанный чеснок, креветки и лимонный сок. Посолить, поперчить и варить 2 мин. Разлить по тарелкам, украсить веточками зелени.

Рецепт прислала Ромова Анна, г. Белово

Суп "Белиссимо"

500 г кальмаров, 2 моркови, 1 луковица, 1,2 л воды, 1 болгарский перец, 1 помидор, 1 ч. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. соевого соуса, сметана, соль, 1 лимон, 1/2 ч. л. сушеного эстрагона, 1/2 ч. л. сахара, растит. масло.

Кальмары отварить в подсоленной воде 3 мин., остудить и нарезать соломкой. Морковь натереть на крупной терке, спассеровать на растит. масле, добавив сок лимона и сахар, перемешать и тушить на слабом огне до мягкости. Лук мелко нарезать и обжарить на масле до мягкости, добавить нарезанный соломкой перец и тушить до готовности. Помидоры очистить от кожицы и нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты выложить в кастрюлю, залить кипящей водой, посолить по вкусу, добавить соевый соус, эстрагон, довести до кипения и снять с огня. Оставить на 15-20 мин., разлить по тарелкам и подать. Отдельно подать сметану и нарезанный ломтиками лимон.

Рецепт прислала Елькина Вера, г. Томск

Креветки "Иллюзия"

500 г королевских креветок, 2 ч. л. томатного соуса.

Подлива: 1 горький перец, 1 зеленый сладкий перец, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 ст. рома, 1 ч. л. тимьяна, 1/2 лимона, 1 желток, 1 ст. л. сметаны, соль.

Креветки отварить в подсоленной воде, полить соусом и поперчить.

Для подливки: сладкий и горький перец мелко нарезать. Чеснок и лук нарезать мелкими кубиками.

Подготовленные ингредиенты выложить на сковороду, залить ромом, посолить, добавить тимьян, ломтики лимона и тушить на медленном огне 10 мин.

Вынуть лимон, овощи измельчить в блендере, добавить желтки, сметану, довести до кипения, снять с огня, опустить креветки и оставить на 10 мин.

Затем вылить на блюдо и подать с рассыпчатым рисом.

Рецепт прислала Елисеева Светлана, г. Рыбинск

Кальмары "Вечерний звон"

400-500 г филе кальмаров, 2-3 луковицы, 2 ст. л. растит. масла, 200 г гречки, 50 г тертого сыра, перец, соль.

Соус: 200 г сметаны, 1-2 ч. л. муки, 2-3 ч. л. сливочного масла.

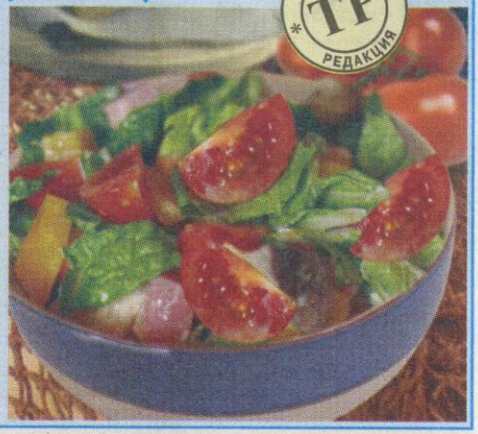
Кальмары отварить в 1 л воды с 3 ч. л. соли 3-5 мин., нарезать ломтиками и обжарить на растит. масле вместе с измельченным луком, затем добавить соль, перец. Гречку отварить в подсоленной воде.

Для соуса: муку обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, влить сметану, перемешать и тушить 3-5 мин.

Положить кашу в смазанный маслом сотейник, сверху поместить кусочки кальмаров, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке при 180°С до готовности.

Рецепт прислала Абухова Ирина, г. Люберцы

Салат "Изумрудный город"



2 огурца, 2 помидора, 2 сладких разноцветных перца, 1 луковица, 2 зеленых яблока, 1/2 ст. сметаны, 3 ст. л. зелени, соль, перец.

Лук нарезать тонкими кольцами, перец, помидоры, огурцы и яблоки - дольками. Подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом, смешанным с зеленью, и перемешать.

Затем выложить в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить на медленный огонь на 30 мин.

Остудить, переложить в салатник, украсить зеленью и подать.

Рецепт прислала Илюшкина Нина, г. Курган

Салат "На здоровье"

150 г белокочанной капусты, 1/2 моркови, 100 г брынзы, 100 г зерен граната, листовой салат, растит. масло, соль.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть до выделения сока. Морковь натереть на крупной терке, салат мелко нарезать, сыр нарезать кубиками. Перемешать все ингредиенты, выложить в салатник и полить маслом. При подаче украсить веточками зелени и посыпать зернами граната.

Салат солить не нужно, так как брынза и так достаточно соленая.

Рецепт прислала Айвазова Роза, г. Казань

Салат "Утро"

Легкий, нежный и вкусный салатик идеально подходит для сбалансированного завтрака.

4 помидора, 4 вареных яйца, 100 г Адыгейского сыра, соль, 1/2 укропа, 1 ст. сметаны.

Помидоры и яйца нарезать кружочками, положить в салатник, посолить.

Сыр натереть на терке, смешать со сметаной и растереть до получения однородной массы.

Залить полученной смесью яйца и помидоры.

Салат украсить кружочками помидоров и кубиками сыра.

При подаче посыпать мелкорубленым укропом.

Рецепт прислала Суслова Елена, г. Тольятти

Пикантный суп из чечевицы

250 г чечевицы, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, 4 ст. л. растит. масла, 1 ст. л. муки, 2 лавровых листа, 1 бульонный кубик, 1/2 ст. л. острого соуса, 1 ст. л. готовой горчицы, 200 г сметаны, 1 ч. л. 3% уксуса, 1/2 пучка петрушки, 4 сосиски, соль, перец.

Чечевицу перебрать и на 2-3 ч. замочить в холодной воде. Лук мелко нарезать, морковь и петрушку - кружочками. Лук спассеровать на масле, затем добавить морковь и петрушку и жарить 3-4 мин. Посыпать мукой, хорошенько перемешать и залить 1,5 л воды. Положить чечевицу и, помешивая, довести до кипения. Приправить специями и варить на медленном огне под крышкой до готовности.

Сметану развести горячим бульоном и влить в суп.

Добавить уксус, зелень петрушки и нарезанные кружочками сосиски.

Рецепт прислала Алексеева Ольга, г. Старый Оскол

Суп "Худеем"

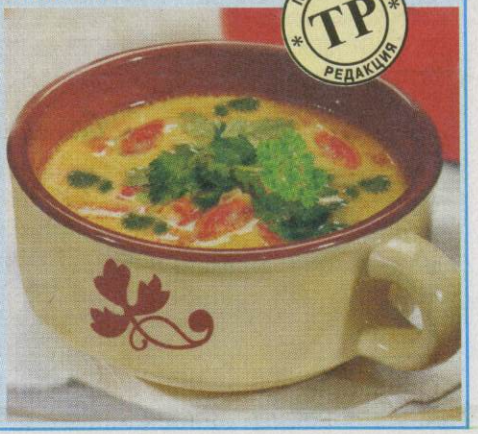
1 л куриного бульона, 3 картофелины, 2 луковицы, 1 морковь, 400 г белокочанной капусты, 2 ст. л. томатной пасты, 3 лавровых листа, соль, перец, зелень.

Картофель нарезать кубиками, морковь - тонкими кружочками, капусту и лук мелко нашинковать. Картофель опустить в кипящий бульон, варить до его полуготовности, опустить капусту, добавить томатную пасту, морковь и варить до готовности.

За 3 мин. до окончания варки добавить лавровый лист. Готовый суп разлить по тарелкам и щедро посыпать рубленой зеленью.

Рецепт прислала Малиновская Вера, г. Ковров

Суп "С перчинкой"



4 сладких перца, 2 луковицы, 1 картофелина, 3 ст. овощного бульона, 1/2 ст. 20% сливок, 60 г сливочного масла, 1/2 пучка укропа.

Перец и лук нарезать кубиками. Растопить масло в кастрюле, добавить овощи и тушить 30 мин.

Влить бульон и варить под крышкой 12 мин. Измельчить в блендере до пюреобразного состояния. Довести до кипения, добавить лимонный сок, соль, перец, сливки, половину укропа, перемешать и снять с огня. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать укропом и подать со сметаной.

Рецепт прислала Реброва Валентина, г. Смоленск

"Перцовые чашечки"

2 болгарских перца, 4 картофелины, 2 луковицы, 200 г шампиньонов, 1 ст. л. майонеза, растит. масло, соль, перец.

Лук и шампиньоны (несколько оставить для украшения) мелко нарезать и обжарить на растит. масле. Из картофеля приготовить пюре, добавить майонез, лук с грибами, специи по вкусу, посолить и перемешать.

Подготовленные перцы наполнить получившейся начинкой, уложить на смазанный маслом противень, сверху положить нарезанные ломтиками шампиньоны и запекать в разогретой до 200°С духовке 15-20 мин.

Подать, украсив маслинами, оливками, веточками зелени и ломтиками свежих овощей.

Рецепт прислала Трошкина Тамара, г. Ковров

Картофель "Селяночка"

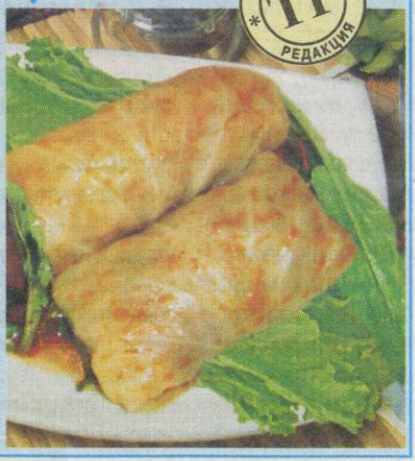
12 картофелин, 300 г филе сельди, 2 луковицы, 1 ч. л. душистого перца, 1 ч. л. измельченного лаврового листа, 1 яйцо, 300 г сметаны, 4 ст. л. сливочного масла, соль, перец.

Очищенный картофель отварить, воду слить, картофель поставить на 5-7 мин. в духовку. Затем вынуть часть мякоти, протереть ее через сито, соединить с мелко нарезанным филе сельди. Добавить рубленый лук, перец, лавровый лист, яйцо, 100 г сметаны и взбить блендером. Полученным фаршем начинить картофель, обжарить на слив. масле, залить сметаной и запечь в духовке.

Перед подачей оформить зеленью.

Рецепт прислала Ашуркова Ольга, г. Пермь

Голубцы "Из топора"

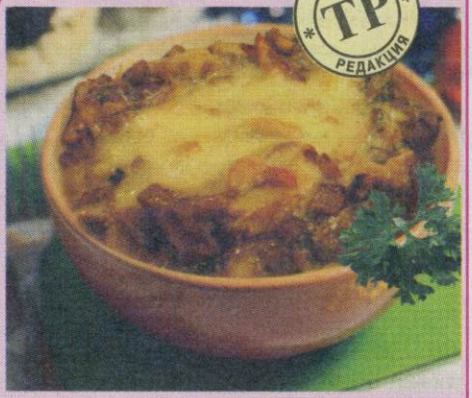


1 кочан капусты, 1,5 ст. гречки, 200 г сливочного масла, 1 луковица, 3/4 ст. муки, 300 г сметаны, панировочные сухари, соль, перец, зелень.

Лук мелко нарезать, спассеровать на слив. масле. Гречку отварить до готовности, соединить с луком, добавить масло и перемешать. Капусту разобрать на листья и обдать кипятком. На каждый капустный лист положить начинку, завернуть рулетиками, перевязать нитками, запанировать в муке и обжарить на растит. масле. Затем нитки снять, переложить в сотейник, посыпанный мукой, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке до готовности. Залить сметаной, довести до кипения, посыпать зеленью.

Рецепт прислала Лепина Юлия, г. Ярцево

Запеканка "Праздничная"



250 г свинины или говядины без костей, 2 луковицы, 2 сладких перца, 8 картофелин, 2 баклажана, 3 помидора, 100 г твердого сыра, 100 г сметаны, 100 г майонеза, соль, перец, зелень петрушки и укропа.

Мясо нарезать маленькими кубиками, посолить, поперчить и слегка обжарить на разогретом масле. Баклажаны нарезать кубиками, посолить, обжарить до готовности. В смазанную маслом форму выложить слоями: нарезанный тонкими пластинками картофель, мясо, нарезанный тонкими полукольцами лук, баклажаны, кольца сладкого перца, ломтики помидоров, зелень. Сметану перемешать с майонезом, посолить, добавить 1 ст. воды, хорошо перемешать и залить этой смесью запеканку. Сверху посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при 160°С 40-50 мин. до золотистой корочки. Подать горячей.

Рецепт прислала Малекова Зинаида, г. Ярославль

Запеканка с фрикадельками

400 г свиного фарша, 800 г морковки, 1/4 пучка петрушки, 2 ст. овощного бульона, 2 желтка, 1 бульонный кубик, 1 ст. л. молотых сухарей, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, соль, перец.

Морковь нарезать тонкими кружочками и отварить до полуготовности в подсоленной воде с парой веточек петрушки. Оставшуюся петрушку мелко нарезать. В фарш положить один желток, посолить и поперчить по вкусу, тщательно вымесить. Из получившейся смеси сформовать маленькие фрикадельки. Разогреть овощной бульон, добавить бульонный кубик, перемешать, довести до кипения, снять с огня и слегка остудить. Затем, постоянно помешивая, ввести оставшийся желток. Форму смазать маслом и выложить в нее рядами морковь и фрикадельки. Полить получившимся соусом. Смешать петрушку, молотые сухари и сыр, посыпать запеканку. Разложить маленькие кусочки сливочного масла. Запекать в разогретой до 200°С духовке 25 мин. до готовности.

Рецепт прислала Мыльникова Анастасия, г. Липецк

Запеканка "Для домашних"

125 г макарон, 2 луковицы, 1 ст. л. томатной пасты, 2-3 сосиски, 250 г сыра, 30 г сливочного масла, соль, перец по вкусу, зелень, майонез.

Макароны отварить в подсоленной воде. Лук порубить, спассеровать на масле до золотистого цвета, добавить томатную пасту, разведенную в 3 ст. л. воды, и тушить 3 мин. Затем добавить предварительно отваренные и мелко нарезанные сосиски, посолить, поперчить по вкусу и готовить 5-7 мин.

В смазанную маслом форму выложить слоями: макароны, соус с сосисками, тертый сыр. Последний слой – сыр.

Запекать в духовке при 180°С 15 мин.

При подаче украсить зеленью.

Рецепт прислала Клюева Тамара, г. Саратов

Запеканка "Две капусты"

150 г морской капусты, 400 г белокочанной капусты, 50 г манной крупы, 1 яйцо, 2-3 ст. л. панировочных сухарей, 50 г сыра, 2-3 ст. л. сметаны, соль, перец.

Морскую капусту нарезать в виде лапши, белокочанную капусту нашинковать.

Положить в кастрюлю, добавить манную крупу, размешать и кипятить 10-15 мин. на слабом огне. Затем добавить яйцо, посолить, поперчить по вкусу, перемешать и выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Посыпать тертым сыром, сухарями, сбрызнуть маслом и запекать. При подаче полить сметаной.

Рецепт прислала Дряхлова Анна, г. Волгодонск

Запеканка "Без хлопот"

700 г курицы, 1 морковь, 40 г сливочного масла, 2 яйца, 1/2 ст. 20% сливок, 2 ст. л. манки, приправа по вкусу, соль, перец.

Отварить курицу, снять мясо с костей. Сварить морковь, нарезать кусочками. Отделить белки от желтков.

Манку залить сливками и дать набухнуть. Размягченное масло, курицу, морковь и желтки пропустить через мясорубку, посолить, добавить приправу по вкусу и перемешать. Охлажденные белки взбить до пышной пены. Выложить взбитый белок в пюре и размешать до однородности.

Форму для запекания смазать маслом, на дно положить бумагу для выпечки, выложить приготовленную массу и разровнять верх.

Запекать в духовке при 200°С 25-30 мин.

Рецепт прислала Косарева Зинаида, г. Кашин

Запеканка "На каждый день"

1 кг рыбного филе, 7 картофелин, 5 луковиц, 100 г майонеза, 200 г сыра, специи, соль.

Картофель отварить в «мундире» до полуготовности, очистить и нарезать кружочками толщиной 5 мм. Лук нарезать полукольцами и обжарить на растит. масле до мягкости.

Рыбу нарезать кусочками, выложить в смазанную маслом форму для запекания, посолить и поперчить. Сверху выложить картофель, лук, смазать майонезом и закрыть сверху фольгой. Запекать в духовке при 180°С 20-30 мин., затем фольгу снять, посыпать сыром и поставить в духовку еще на 10-15 мин. до румяности.

Рецепт прислала Кудрявцева Елена, г. Киев

Запеканка "Нежность"

600 г картофеля, 100 г сливочного масла, 1 ст. молока, 100 г твердого сыра, 1 ст. 30% сливок, 4 белка, паниров. сухари, соль, перец.

Картофель нарезать четвертинками, отварить в подсоленной воде до мягкости, размять и взбить миксером.

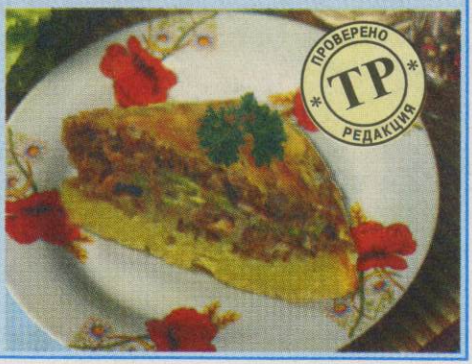
Добавить горячее молоко, растопленное масло, тертый сыр, посолить, поперчить и перемешать. Сливки взбить, смешать со взбитыми в пену белками, залить этой смесью картофельную массу, переложить в форму, посыпанную сухарями, смазать оставшимся растопленным маслом, посыпать сухарями и запекать в разогретой до 180°С духовке до готовности.

Рецепт прислала Горева Валентина, г. Карпинск

Запеканка "Мое наследие"

300-400 г фарша, 600 г картофеля, 400 г грибов, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 ст. мясного бульона, 1 ст. л. томатного соуса, 100 г твердого сыра, 3-4 ст. л. растит. масла, 1/2 пучка зеленого лука.

Обжарить фарш, добавить измельченные лук и чеснок. Жарить до полуготовности. Отдельно обжарить нарезанные соломкой грибы и вторую луковицу. Грибы соединить с фаршем, посолить и перемешать. Влить в полученную массу бульон, томатный соус, перемешать и тушить 10 мин. Картофель отварить и приготовить пюре. На противень выложить слоями мясной фарш и пюре, выровнять поверхность, посыпать тертым сыром и запекать в духовке при 200°С до готовности. Перед подачей посыпать зеленым луком.



Рецепт прислала Анохина Диана, г. Ярославль

Печенье "Восьмое марта"

4 яйца, 3/4 ст. сахарной пудры, 250 г маргарина, 500 г муки, 1 пак. ванильного сахара, 1 желток, 1 ч. л. лимонного сока, 100 г цукатов, 100 г грецких орехов.

Охлажденный маргарин порубите мелкими кусочками, добавляя просеянную муку. 2 яйца взбейте с сахарной пудрой и ванильным сахаром, соедините с рубленым маргарином и мукой, добавьте соду, гашенную лимонным соком, замесите тесто и поставьте его на 30 мин. в холодильник. Орехи мелко порубите, оставшиеся яйца взбейте, соедините с орехами. Цукаты мелко нарежьте. Тесто раскатайте в пласт толщиной 5 мм, разрежьте на широкие полоски длиной 10 см. На одну половину полосок положите ореховую начинку, на вторую – цукаты и сверните в трубочки. Уложите на противень, слегка смазанный маргарином, по две рядом с разной начинкой. Смажьте желтком и выпекайте в духовке при 200°С 30 мин. Охладите. Пары трубочек разрежьте на печенье так, чтобы по линии разреза получилась цифра «8».

Рецепт прислала Ребрикова Анастасия, г. Казань

Печенье "Ванильная стружка"

1 ст. муки, 2/3 ст. сахара, 2 яйца, 3 ст. л. молока, 1 г ванильного сахара, 50 г сладкой соломки.

Сахар, яйца, молоко и ванильный сахар размешать венчиком до растворения сахара. Полученную массу перемешать с мукой и оставить на 1 ч.

Затем вылить тесто в кондитерский шприц и отсадить из него на смазанный маслом и посыпанный мукой противень палочки размером 18-20 см.

Выпекать в духовке при 220°С 6-7 мин. Затем печенье накрутить на соломку в виде спирали. Подать к чаю.

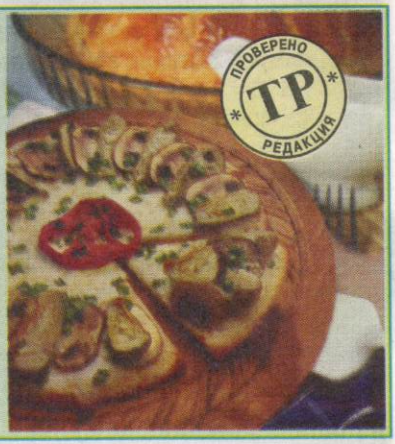
Рецепт прислала Илюшкина Нина, г. Курган

Пицца "Грибная"

1 ст. муки, 60 г сливочного масла, 3 ст. л. растит. масла, 1/2 ст. молока, соль.

Для начинки: 2 луковицы, 1 ст. л. растит. масла, 400 г шампиньонов, 150 г сыра, перец, соль.

Соединить растительное масло, муку, соль и молоко, перемешать. Добавить слив. масло и порубить до мелкой крошки. Раскатать тесто толщиной 5-7 мм, выложить на смазанный противень и загнуть края. Лук измельчить, обжарить на масле, шампиньоны нарезать половинками, сыр натереть на терке. Выложить на тесто лук, затем грибы, посыпать сыром, поперчить и выпекать в духовке при 180°С 30 мин.



Рецепт прислала Гордеева Лариса, г. Нальчик

Французские апельсиновые пончики

1/2 ст. молока, 60 г сливочного масла, 2 ч. л. сахара, щепотка соли, 1 ч. л. тертой цедры, 1 ст. муки, 3 яйца, 50 г растит. масла, 1 ч. л. сахарной пудры.

Налейте в кастрюлю 1/2 ст. воды, молоко, добавьте сахар, соль, сливочное масло, поставьте кастрюлю на огонь, варите до расплавления масла, добавьте цедру, доведите до кипения и снимите с огня. Всыпьте муку, мешайте, пока тесто не начнет отставать от стенок кастрюли. Поставьте на огонь на 1 мин., помешивая, снимите с огня и оставьте на 2 мин. Снова поставьте на огонь и вбивайте по одному яйца. Скатайте тесто в небольшие шарики и обжарьте во фритюре 5-7 мин. до золотистой корочки. Готовые пончики выложите на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Посыпьте сахарной пудрой и подайте.

Рецепт прислала Суслова Елена, г. Тольятти

Рогалики "Домашние"

300 г маргарина, 3 ст. муки, 1 яйцо, 50 г дрожжей, 1/2 ст. молока, 3 ст. л. сахара, соль.

Начинка: 300 г копченой колбасы.

Дрожжи развести в теплом молоке, добавить яйцо, размягченный маргарин, сахар и муку. Замесить тесто и поставить в холодильник на 2 ч. Раскатать тесто толщиной 1 см, нарезать треугольниками, положить на каждый измельченную колбасу и свернуть рогалики.

Выложить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке при 180°С до золотистого цвета.

Рецепт прислала Ляховская Ольга, г. Урюпинск

Шоколадный кекс "Хочу добавки"

1 ст. пива, 2 яйца, 250 г сахарной пудры, 2 ст. л. какао-порошка, 60 г шоколада, 120 г сливочного масла, 1,5 ч. л. соды, 1 ст. муки.

Размягченное сливочное масло смешать с сахаром, какао-порошком и яйцами, взбить миксером.

Добавить натертый на крупной терке шоколад, влить тонкой струйкой пиво и взбивать на малых оборотах. Затем ввести просеянную муку, соду и тщательно перемешать.

Выложить на застеленную бумагой для выпечки и смазанную маслом форму. Выпекать в духовке при 180°С 45 мин. Остудить и нарезать порционными кусками.

Рецепт прислала Григоренко Амалия, г. Елец

Десерт "Яблоки в снегу"

500 г яблок, 1/2 ст. сахара, 1 пак. ананасового желе, 500 г мороженого, 1 ч. л. желатина, 50 г белого шоколада, 50 г винограда без косточек.

Яблоки нарезать кусочками, запечь в духовке, полив небольшим количеством воды, при 180°С 20-25 мин. до мягкости.

Затем измельчить в блендере, всыпать сахар, перемешать и остудить.

Разложить в формы для льда и убрать в холодильник. Приготовить желе по инструкции на упаковке. Половину разлить по креманкам и убрать в холодильник до застывания. Вынуть, в каждую креманку положить по кусочку яблочного пюре, залить оставшимся желе, украсить виноградинкой и снова убрать в холодильник до полного застывания.

На блюдце выложить желе, предварительно опустив креманки в теплую воду на 30 сек. Вокруг выложить мороженое в виде сугробов, посыпать тертым шоколадом и подать.

Рецепт прислала Сорокина Алла, г. Липецк

Творожный завтрак

1 л кефира, 100 г печенья, 100 г любых сухофруктов.

Убрать пакет с кефиром в морозилку на 12 ч., затем вылить на марлю и оставить на ночь. Чернослив замочить на 30 мин. Разлить по креманкам слоями: получившийся творожок, раскрошенное печенье, чернослив. Украсить по желанию веточкой мяты и подать.

Рецепт прислала Павленко Елена, г. Павлодар

Десертный шоколад

300 г кураги, 400 г горького шоколада, 250 г фундука.

Курагу замочить на 30 мин., обсушить и нарезать. 350 г шоколада растопить на водяной бане, снять с огня, добавить оставшийся шоколад и размешать до однородного состояния.

Форму застелить пергаментом и вылить на него растопленный шоколад, посыпать орехами и курагой.

Убрать в холодильник на 3 ч. Нарезать кусочками и подать к чаю или кофе.

Рецепт прислала Камалова Ольга, г. Киров

"Чашечки" с шоколадом

1 ст. 20% сливок, 100 г шоколада, 2 желтка, 1 ст. л. коньяка, 1 ст. л. сливочного масла.

Сливки довести до кипения (но не кипятить!). Шоколад разломать на кусочки и положить в сливки. Перемешать, добавить желтки, масло, влить коньяк и снова перемешать.

Разлить десерт по чашечкам и поставить в холодильник на 30 мин.

Рецепт прислала Егорова Анастасия, г. Тобольск

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г ветчины,
- 2 зеленых яблока,
- 300 г ананасов,
- 100 г твердого сыра,
- 1/2 ч. л. лимонного сока,
- 100 г грецких орехов,
- 5 ст. л. майонеза,
- 1/3 ч. л. сахара,
- перец, соль.

20 мин.

Салат "Женские хитрости"

- Яблоки нарежьте соломкой и сбрызните лимонным соком. Ветчину и сыр нарежьте брусочками.
- Ананас нарежьте кусочками, смешайте с орехами, яблоками, сыром и ветчиной.
- Майонез взбейте с сахаром и перцем.
- При подаче выложите салат на блюдо, оформите майонезом и ломтиками ананаса.

Рецепт прислала Жидкова Татьяна, г. Ставрополь

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 авокадо,
- 250 г карбонада,
- 100 г очищенных креветок,
- 1 ч. л. лимонного сока,
- 200 г творожного сыра,
- сыр Джилл.

30 мин.

Рулетики "Девичник"

- Авокадо очистить, мякоть мелко нарезать, полить лимонным соком, добавить творожный сыр, мелко нарезанные креветки и перемешать.
- На каждый ломтик карбонада выложить начинку, свернуть трубочкой и завязать сыром Джилл.
- Готовые рулетики выложить на блюдо, застеленное листьями салата, украсить веточками зелени и подать.

Рецепт прислала Ежова Ирина, г. Краснодар

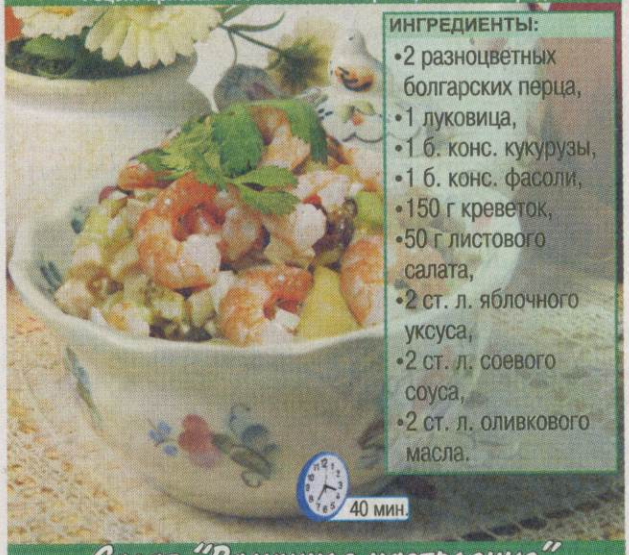
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 листа салата «Айсберг»,
- 1/2 пучка листового салата,
- 1 авокадо,
- 1 апельсин,
- 1 огурец,
- 2 ст. л. оливкового масла,
- 1 ст. л. лимонного сока,
- 1/2 ч. л. сухих прованских трав,
- соль.

Салат "Весенний"

- Листья салата нарезать кусочками и переложить в салатник. Авокадо и апельсин нарезать кубиками, огурец разрезать вдоль на четыре части и нарезать ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, полить заправкой и перемешать. Выложить в салатник или креманки, украсить веточками зелени и подать.
- Для заправки: соединить оливковое масло, лимонный сок, прованские травы и взбить миксером.

Рецепт прислала Соловьева Екатерина, г. Н. Новгород



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 разноцветных болгарских перца,
- 1 луковица,
- 1 б. конс. кукурузы,
- 1 б. конс. фасоли,
- 150 г креветок,
- 50 г листового салата,
- 2 ст. л. яблочного уксуса,
- 2 ст. л. соевого соуса,
- 2 ст. л. оливкового масла.

Салат "Радужное настроение"

- Перец нарезать тонкой соломкой, листья салата нашинковать.
- Соединить перец, листья салата, фасоль, кукурузу, креветки и выложить в салатник.
- Лук мелко нарезать, добавить уксус, соевый соус, оставить на 10 мин., влить оливковое масло, перемешать и заправить получившимся соусом салат.
- Готовый салат украсить по вашему усмотрению и подать.

Рецепт прислала Бокова Марина, г. Пенза

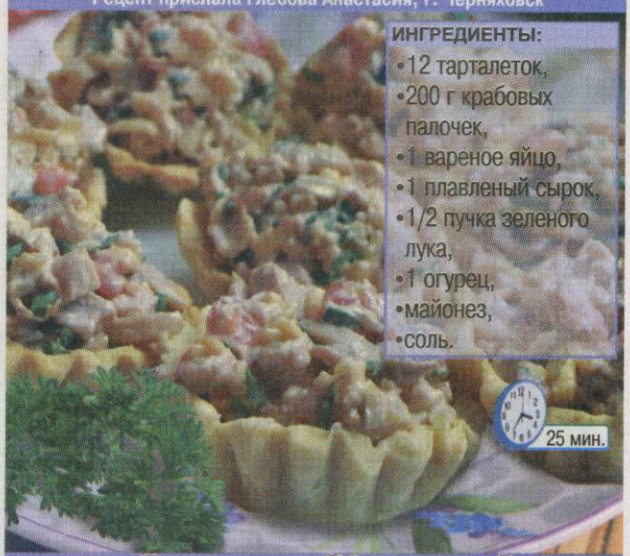
ИНГРЕДИЕНТЫ:
- 2 разноцветных болгарских перца,
- 100 г творога,
- 200 г сыра фета,
- 3 ст. л. сметаны,
- 1/4 пучка укропа,
- листья салата,
- соль,
- 1/3 ч. л. сухих прованских трав.

3 ч. 20 мин.

Закуска "Весенний праздник"

- Сыр измельчить, смешать с творогом, мелкорубленой зеленью, добавить сметану, прованские травы, посолить по вкусу и тщательно перемешать.
- Перцы очистить, наполнить приготовленной начинкой и убрать на 3 ч. в холодильник.
- Готовые перцы нарезать кружочками, выложить на блюдо, застеленное листьями салата, украсить зеленью и подать.
- *Побалуйте любимых красивой закуской.*

Рецепт прислала Глебова Анастасия, г. Черняховск



ИНГРЕДИЕНТЫ:
- 12 тарталеток,
- 200 г крабовых палочек,
- 1 вареное яйцо,
- 1 плавленый сырок,
- 1/2 пучка зеленого лука,
- 1 огурец,
- майонез,
- соль.

25 мин.

Тарталетки "Симпатия"

- *Приготовление не займет много времени и по силам даже неопытным кулинарам.*
- Крабовые палочки мелко нарезать, добавить рубленый лук, натертые на крупной терке плавленый сыр и яйцо, заправить майонезом, посолить по вкусу и перемешать.
- Готовый салат разложить в тарталетки и украсить долькой огурца. Выложить на блюдо, застеленное листьями салата, и подать.

Рецепт прислала Андреевская Полина, г. Муром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г пекинской капусты,
- 1 болгарский перец,
- 100 г грибов,
- 200 г филе курицы,
- 200 г конс. ананасов кольцами,
- 50 г оливок,
- 50 г сыра,
- 50 г сухариков со вкусом сыра,
- растит. масло.

35 мин.

Салат "Для милых дам"

- Капусту нашинковать, перец нарезать соломкой, оливки – кружочками, ананас мелко нарезать. Грибы нарезать тонкими ломтиками и обжарить на масле. Курицу мелко нарезать и обжарить на масле до золотистого цвета. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить майонезом и перемешать. Готовый салат выложить в салатник, посыпать тертым сыром, сухариками, украсить веточками петрушки и подать.

Рецепт прислала Владимирова Ольга, г. Химки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 вареные картофелины,
- 200 г шампиньонов,
- 1 луковица,
- 200 г филе копченой курицы,
- 4 вареных яйца,
- 150 г твердого сыра,
- 100 г грецких орехов,
- 150 г майонеза.

30 мин.

Салат "Веселые девчата"

- Картофель и курицу нарезать соломкой, лук и яйца мелко порубить, сыр натереть на крупной терке.
- Шампиньоны отварить, остудить и нарезать небольшими кусочками.
- Выложить салат в креманки слоями: картофель, лук, шампиньоны, яйца, сыр.
- Все слои смазать майонезом. Сверху посыпать измельченными орехами, украсить веточкой зелени и подать.

Рецепт прислала Ашуркова Ольга, г. Пермь

ИНГРЕДИЕНТЫ:
- 800 г куриного филе,
- 2/3 ст. соевого соуса,
- 2 ст. л. апельсинового сока,
- 1 ч. л. сахара,
- 3 см корня имбиря,
- 2 зубчика чеснока,
- 2 ст. л. кунжутного масла,
- 2 ст. л. растит. масла,
- 2 ст. л. кунжута.

2 ч. 30 мин.

Куриное филе "Для вас, девочки"

- Для маринада: чеснок и имбирь измельчить, добавить соевый соус, апельсиновый сок, сахар, кунжутное и растит. масло и взбить миксером.
- Филе нарезать наискосок ломтиками и положить в маринад на 2 ч.
- Кусочки филе вынуть из маринада, обвалять в кунжуте и обжарить на растит. масле по 10 мин. с каждой стороны. Подать с салатом и рассыпчатым рисом.

Рецепт прислала Абрамова Марина, г. Н. Новгород

ИНГРЕДИЕНТЫ:
- 4 куриные грудки,
- 100 г салата Руккола,
- 250 г шампиньонов,
- 2 зубчика чеснока,
- 1 ст. вина,
- 1 ст. воды,
- 1 ч. л. крахмала,
- 5 веточек петрушки,
- 50 г сливочного масла,
- 1 ст. л. оливкового масла.

50 мин.

Куриные грудки "Вальс бостон"

- Шампиньоны мелко нарезать, обжарить 3 мин., влить оливковое масло, добавить мелко нарезанную петрушку, посолить, поперчить и жарить еще 5 мин. Куриные грудки надрезать в виде кармашка, вложить по 3 листа Рукколы вместе с шампиньонами в каждый и связать нитками или скрепить зубочисткой. В глубокой сковороде разогреть масло с чесноком, обжарить грудки, затем влить вино и тушить 25-30 мин., периодически переворачивая. Подать, украсив зеленью, с овощным гарниром.

Праздничный ужин к 8 марта

Рецепт прислала Кушнарева Елена, г. Самара

Курица "Подарочная"

•Курицу натереть солью, двумя пропущенными через пресс зубчиками чеснока и прованскими травами. Оставшиеся зубчики чеснока натереть и положить под кожу. Курицу снаружи и внутри смазать смесью майонеза и кетчупа, положить в пакет для запекания, закрыть, наколоть пакет в нескольких местах, переложить на противень и запекать в духовке при 180°С 1-1,5 ч. Готовую курицу выложить на блюдо, застеленное листьями салата, и подать.

Рецепт прислала Лазарева Анна, г. Тамбов

Куриное филе "Сладкая жизнь"

•Куриное филе нарезать тонкими длинными полосками, слегка отбить, посолить и поперчить.

•С ананаса слить сок, колечки разрезать пополам, обернуть полосками куриного филе по спирали, обмакнуть во взбитые яйца, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на растит. масле с двух сторон.

• Подать с отварным картофелем, украсив веточками зелени.

Рецепт прислала Дементьева Евгения, г. Королев

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г мякоти телятины,
- 4 луковицы,
- 1 ст. гранатового сока,
- 1 яйцо,
- 4 ст. л. муки,
- 5 картофелин,
- 100 г майонеза,
- 2 зубчика чеснока,
- 1/4 пучка укропа,
- соль.

3 ч.

Телятина "Маленький принц"

- Телятину нарезать порционными кусками. В гранатовый сок положить нарезанный лук, перец и кориандр, залить телятину и оставить на 2-4 ч. Затем телятину вынуть, посолить и готовить на гриле при 220°С 1 ч. Картофель натереть на мелкой терке, добавить яйца и муку, посолить и перемешать. Жарить на растит. масле, выкладывая ложкой. Майонез перемешать с мелко нарезанным укропом и пропущенным через пресс чесноком. Выложить на блюдо, чередуя мясо с картофельными оладьями, поливая соусом.

Рецепт прислала Гусельщикова Надежда, г. Уфа

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г мякоти свинины,
- 300 г чернослива,
- 1 луковица,
- 1 ст. белого вина,
- 3 ст. л. растит. масла,
- 1 ст. л. сахара,
- 3 гвоздички,
- 8 горошин душистого перца,
- 2 ст. л. лимонного сока,
- соль, перец.

1 ч. 50 мин.

Мясной рулет с черносливом

- Мякоть свинины надрезать вдоль до середины куска и отбить. Чернослив припустить с вином, добавить сахар, лимонный сок, гвоздику и перец горошком. Вынуть чернослив, охладить, выложить на свинину, свернуть в рулет и обвязать нитками. Посолить, поперчить, обжарить на масле до румяной корочки, добавить мелко нарезанный лук, немного воды и тушить на медленном огне до готовности. Готовый рулет нарезать порционными кусками и подать с картофельным пюре.

Праздничный ужин к 8 марта

Рецепт прислала Большова Фаина, г. Иркутск

Семга "Готовят мужчины"

•Семгу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и выложить в форму.

•Соединить хлеб, петрушку, базилик, чеснок, измельчить в блендере и выложить на рыбу. Запекать в духовке при 180°С 10-12 мин.

•Готовую семгу подать с запеченным картофелем, украсив веточками зелени и ломтиками свежих овощей.

Рецепт прислала Осетрова Татьяна, г. Липецк

Рыба "От мужа"

•Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, полить лимонным соком, запанировать в муке, обмакнуть во взбитом яйце и обвалять в панировочных сухарях. Обжарить на растит. масле до золотистого цвета. Помидорки черри разрезать пополам, лук порубить, обжарить на масле 1 мин., посолить, поперчить, добавить мед и перемешать. Рыбу выложить в форму, сверху положить помидоры с луком и запекать в духовке при 180°С 15 мин. При подаче украсить зеленью.

33

Рецепт прислала Антонова Анастасия, г. Ельня

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 говяжий язык,
- 300 г шампиньонов,
- 1 луковица,
- 100 г сыра,
- 50 г майонеза,
- соль, специи по вкусу,
- растит. масло.

8 ч.

Язык, запеченный с грибами

- Язык залить холодной водой и оставить на 2 ч. Затем отварить до готовности, посолив и добавив специи. Залить холодной водой, оставить на 25 мин., снять кожицу и нарезать ломтиками. Лук и грибы нарезать и обжарить до готовности на растит. масле. На ломтики языка положить грибы с луком, смазать майонезом, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при 180°С 20 мин. Подать с отварным картофелем.

Рецепт прислала Гущина Марианна, г. Находка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г говяжьей вырезки,
- 2 ст. л. растит. масла,
- 4 луковицы,
- 400 г сыра,
- 200 г майонеза,
- 50 г томатной пасты,
- зелень, соль.

1 ч. 20 мин.

Жаркое "Жюльен"

- Говядину отбить, нарезать квадратами 4х4 см, посолить. Противень смазать маслом, уложить на него говядину, сверху положить репчатый лук, нарезанный кольцами, посыпать натертым на крупной терке сыром. Смешать томатную пасту, 1/4 ст. воды, майонез, тщательно перемешать и залить полученной смесью мясо. Запекать в духовке при 180°С 40-50 мин. до румяной корочки. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Рецепт прислала Никишина Ангелина, г. Тверь

Мясо по-купечески

•Говядину нарезать кусками, отбить, посолить, смазать половиной сметаны, выложить в смазанную маслом форму, посыпать тертым сыром и запекать в духовке при 180°С 30 мин. Картофель отварить, нарезать ломтиками, выложить на мясо, смазать оставшейся сметаной, посыпать тертым сыром и запекать в духовке до золотистой корочки. При подаче полить растопленным сливочным маслом и украсить веточками зелени.

Рецепт прислала Орлова Диана, г. Самара

Эскалоп "Щедрый стол"

•Телятину нарезать ломтиками, отбить, посолить, обмакнуть во взбитом яйце, запанировать в сухарях и обжарить на сливочном масле до золотисто-коричневого цвета. Ветчину нарезать кусочками и обжарить на масле.
•На каждый ломтик телятины положить ветчину и полить растопленным сливочным маслом.
•Украсить веточкой зелени и подать с вареным картофелем.

ЖДИТЕ В ФЕВРАЛЕ

СПЕЦВЫПУСКИ "ЗОЛОТОЙ КОЛЛЕКЦИИ РЕЦЕПТОВ"

СПЕЦВЫПУСКИ ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

ПОДПИСКА

НА НАШИ ГАЗЕТЫ И ЖУРНАЛЫ

по каталогу "Почта России"

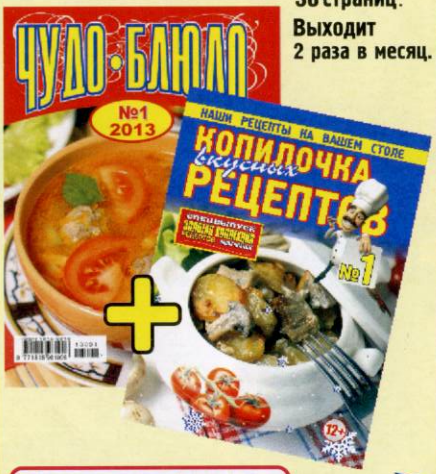
ТЕТРАДКА РЕЦЕПТОВ

36 страниц.
Выходит
2 раза в месяц.

Подписной индекс: **99226**

+ ПРИЛОЖЕНИЕ
"Семейные рецепты"
спецвыпуски от "Тетрадки рецептов"

ЧУДО-БЛЮДО



36 страниц.
Выходит
2 раза в месяц.

Подписной индекс: **99046**

+ ПРИЛОЖЕНИЕ
"Копилочка вкусных рецептов"

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

68 страниц.
Выходит
ежемесячно.

Подписной индекс: **16581**

+ ПРИЛОЖЕНИЕ
2 спецвыпуска