

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ПО КАТАЛОГУ «ПОЧТА РОССИИ»: 44204

ШКОЛА КУЛИНАРА

Только лучшие рецепты!

№7 апрель 2013

60 ВКУСНЫХ
БЛЮД



16+



В номере:

2 Кулинарный урок
Варим вареники!

Салаты, закуски

4



2

18 Звездное меню
Жерар Депардье:
«Готовить надо с любовью!»

Супы

20



18

28 Вопросы
шеф-повару

Горячие блюда

30

42 Наша экспертиза
Разумное чаепитие

Выпечка, десерты

44



42

54 Вопросы диетологу

Напитки

56

60 Есть история!
Императорский торт



54

62 Сканворд

63 Все рецепты номера



60

Варим вареники!

Вареник – близкий родственник пельмени, отличающийся по сути лишь формой лепки. Исторически пельмени ближе татарской кухне, вареники – славянской. Но сейчас отведать и тех и других можно повсеместно, а уж тем более приготовить дома.

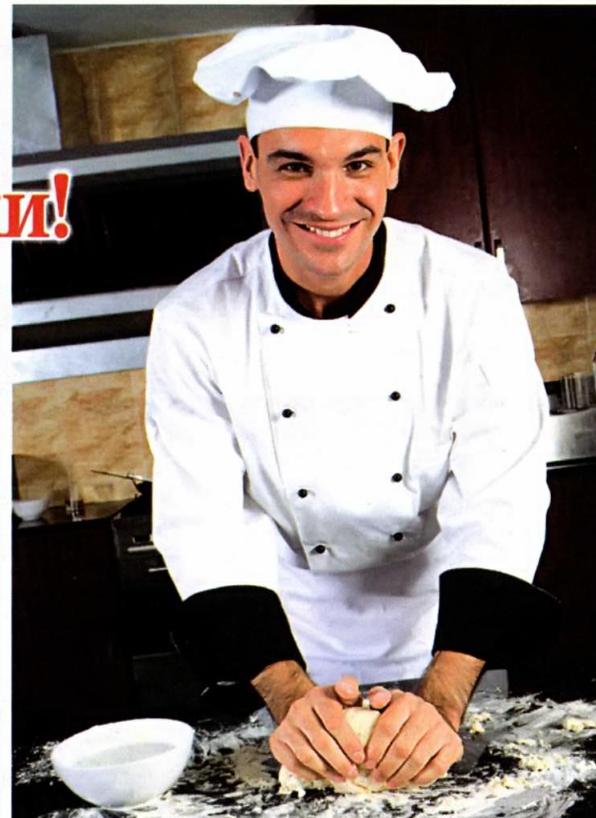
Готовим тесто

Понадобится 3 стакана муки, 2/3 стакана воды, 1 яйцо, 1/2 ч. л. соли.

Муку просеять через сито, высыпать на чистый сухой стол или большую разделочную доску горкой. В середине сделать углубление, добавить соль, вбить яйцо, влить теплую воду. Замесить тесто. Выложить в миску, накрыть крышкой или пищевой пленкой, оставить на час для набухания клейковины. Для сладких вареников воду можно заменить молоком и добавить в тесто 2 ч. л. сахара.

Дело техники

Традиционно существует несколько способов лепки вареников.



Первый способ изготвления вареников можно назвать семейным: лучше, если в процессе будут участвовать несколько человек – дело пойдет быстрее. Из теста сформовать тонкую колбаску, нарезать ее на кусочки, каждый раскатать скалкой, подпыленной мукой, в кружок. На одну половинку кружка положить начинку, закрыть второй половинкой, защипать края в форме полумесяца. Чтобы тесто лучше склеивалось, не насыпайте слишком много муки для подпыления,

а места соприкосновения краев теста промазывайте желтком, взбитым с небольшим количеством воды. Удобно это делать при помощи небольшой кулинарной кисточки.

Второй способ. Тесто раскатать в тонкий пласт, при помощи круглой формы вырезать кружки, остатки теста собрать и заново раскатать. Вырезать кружки, пока не закончится тесто, положить на каждый кружок начинку, защипать края.

Особое внимание нужно обратить на форму для вырезания кружков.

Желательно не использовать посуду из тонкого стекла, так как при работе на твердой поверхности частички стекла могут незаметно откаться.

В магазинах давно появились удобные металлические кольца, которые можно довольно широко использовать в домашней кулинарии.

Для варки изделий желательно использовать широкую низкую кастрюлю или сотейник, готовить при слабом, едва заметном кипении.

Секрет вкуса

Главная прелесть вареников, конечно, в на-

чинке. Вариантов может быть великое множество, но мы расскажем, как самую простую начинку сделать особенно вкусной.

- Куриное мясо без костей (0,5 кг) пропустить вместе с кожей и репчатым луком (2-3 шт.) через мясорубку, посолить и поперчить по вкусу.

Добавить в смесь 50 г измельченных белых кореньев (это корни петрушки, сельдерея, пастернака).

Они обладают большим количеством экстрактивных веществ, придают блюду приятный аромат, который к тому же повышает аппетит. Вымешать начинку, начинить ею вареники.

Вареники с квашеной капустой

Потребуется: 0,5 кг теста, 0,7 кг квашеной капусты, 1 морковь, 3 луковицы, 1 ст. л. томатной пасты, 50 мл растительного масла, 3-4 сухие ягоды можжевельника.

Капусту, если она имеет сильный запах, промыть проточной водой, измельчить ножом. Тушить с добавлением растительного масла до полуготовности. Ягоды можжевельника запарить кипятком на 15-20 мин. Одну луковицу и морковь нарезать соломкой, обжарить, добавить в капусту вместе с томатной пастой,

солью, перцем и ягодами можжевельника. Тушить до готовности с открытой крышкой, чтобы выпарить лишнюю жидкость. Слепить вареники, отварить их

в подсоленной воде. Оставшийся лук нарезать полукольцами, обжарить до золотисто-коричневого цвета и использовать в качестве украшения при подаче.





Капуста маринованная

калорийность
низкая

количество порций

время приготовления
30 мин.

ЧТО НУЖНО:

Капуста белокочанная – 300 г, клюква – 40 г, лук зеленый – 1 пучок, уксус (3%) – 50 г, масло растительное – 40 г, сахар – 10 г, корица – 1 шепотка, гвоздика – 1 шт., лавровый лист – 3 шт., перец душистый – 2 горошины.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Капусту очистите от верхних листьев, вымойте, разрежьте пополам и удалите кочерыжку. Тонко нашинкуйте соломкой и уложите в эмалированную посуду.

2. Добавьте в уксус соль, сахар, гвоздику, корицу, лавровый лист и перец. Доведите смесь до кипения и процедите.

3. Приготовленным маринадом залейте капусту и прогревайте ее до тех пор, пока она не станет мягче. Откиньте на сито.

На дно банки положите лавровый лист. Затем слоями уложите капусту, чередуя ее с клювой и лавровым листом.

Плотно закройте крышкой и оставьте в теплом месте на 2-3 дня.

При подаче выложите в салатник, заправьте маслом, оформите клювой и зеленым луком.



ВАРИАЦИИ:

Салат с капустой

Капуста квашеная – 200 г, морковь свежая – 1 шт., луковица – 1 шт., зелень укропа – 20 г, масло подсолнечное, перец черный молотый.

Квашеную капусту слегка отжать и положить в небольшую миску. Морковь промыть, очистить, натереть на крупной терке и добавить в миску. Луковицу нарезать тонкими полукольцами, перемешать вместе с квашеной капустой. Посыпать салат черным перцем, полить маслом, посыпать рубленой зеленью и перемешать.

Пирог с капустой

Капуста квашеная – 200 г, мука – 1 стакан, яйцо – 1 шт., кефир – 1 стакан, соль – 1 ч. л., сода – 1 ч. л., зелень укропа.

Квашеную капусту потушить, добавить рубленую зелень. Яйцо взбить миксером, соду соединить с кефиром и влить взбитое яйцо. Добавить муку, соль и снова взбить. Форму для выпечки смазать растительным маслом, влить половину теста, затем выложить тушеную капусту и сверху покрыть оставшимся тестом. Выпекать 20 мин. при 180°.



калорийность низкая
 количество порций 6
 время приготовления 40 мин.

Салат с куриными сердечками

ЧТО НУЖНО:

Куриные сердечки – 200 г, сладкий перец – 2 шт., зеленая стручковая фасоль – 300 г, листья салата айсберг – 6 шт., апельсин – 1 шт., мед – 1 ч. л., соевый соус – 50 мл, оливковое масло, карри, соль, свежемолотый черный перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Выжать сок из половинки апельсина, сме-

шать с соевым соусом и медом. Куриные сердечки залить приготовленным маринадом и оставить на 30 мин.

2. Стручковую фасоль обжарить до готовности и переложить в салатник.

3. Сладкий перец нарезать крупной соломкой. В течение 2-3 мин. обжарить перец на оливковом масле в той же сковороде, где жарилась фасоль. Добавить перец к фа-

соли. Куриные сердечки вынуть из маринада, обсушить и обжарить на сковороде с оливковым маслом 5 мин. В конце жарки посыпать их карри.

4. Салатные листья порвать руками на части и выложить на тарелку. Смешать фасоль, перец и куриные сердечки, приправить черным перцем и посолить. Выложить теплый салат на салатные листья.



калорийность средняя
 количество порций 6
 время приготовления 20 мин.

Салат-коктейль из креветок

ЧТО НУЖНО:

Креветки – 100 г, огурец – 2 шт., яблоко – 1 шт., морковь – 1 шт., майонез – 200 г, лимон – 1 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Консервированных креветок используйте без предварительной обработки. Замороженным креветкам дайте оттаять на воздухе, варите в кипящей подсоленной воде 3-4 мин.

У вареных креветок освободите шейку от панциря и удалите жилку. Несколько креветок оставьте целыми для оформления, а остальные нарежьте.

2. Огурцы, яблоки и морковь нашинкуйте. Из части лимона отожмите сок и сбрызните яблоки.

3. В креманки или высокие фужеры уложите слоями огурцы, морковь, яблоки и креветок. Между слоями можно добавлять

по чайной ложке майонеза, не перемешивая.

4. Перед подачей салат полейте майонезом, оформите целыми креветками, зеленью и лимоном.

КСТАТИ:

Можно продукты для данного салата нарезать мелкими кубиками или натереть на терке. Главное, выкладывать их не смешивая.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Луковые кольца

ЧТО НУЖНО:

Луковица – 2 шт., йогурт без добавок – 1 стакан, молоко – 100 мл, мука пшеничная – 200 г, мука кукурузная – 50 г, масло подсолнечное – 2-3 стакана, соль, молотый черный перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук нарежьте кольцами толщиной 1,5-2 см. Кольца разделите.

- 2.** Смешайте йогурт с молоком, солью и молотым перцем в большой миске. В полученную смесь положите кольца лука и оставьте пропитаться на 10 мин.
- 3.** В отдельной миске перемешайте 2 вида муки, соль и черный перец.
- 4.** В большую кастрюлю влейте масло и разогрейте до 190°. Панируйте луковые кольца в смеси муки и по одному окунай-

те в масло. Обжаривайте около минуты с каждой стороны до образования золотистой корочки. При необходимости добавляйте масло в процессе жарки, но не забывайте проверять его температуру. Выложите порцию луковых колец на тарелку, покрытую бумажным полотенцем, чтобы впитался лишний жир. Выложите кольца на блюдо и подавайте с кетчупом.



калорийность
низкая
количество порций
2
время приготовления
20 мин.

Салат из копченого лосося

ЧТО НУЖНО:

Лосось копченый – 100 г, морковь – 1 шт., помидор черри – 5-6 шт., репчатый лук – 1 шт., листья рукколы – по вкусу, дижонская горчица – 1 ст. л., яичный желток – 1 шт., уксус из хереса – 50 мл, масло грецкого ореха – 50 мл, сок лайма или лимона – 30 мл, соль, черный молотый перец, перец горошком дробленый.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1.** Копченого лосося нарезать полосками толщиной 2 см. Морковь очистить и нарезать тонкой соломкой длиной 5-6 см.
- Помидоры черри промыть и разделить пополам. Луковицу мелко нарубить.
- 2.** Овощи перемешать и выложить на блюдо. Сверху красиво выложить ломтики лосося.
- 3.** Смешать в блендере горчицу, желток и уксус, не выключая блендер, влить масло грецкого ореха, сок лайма и взбить на минимальной скорости.
- Добавить соль и перец по вкусу. Полученной заправкой полить салат и поставить на 30 мин. в холодное место.
- 4.** Листья рукколы вымыть, обсушить и украсить ими готовое блюдо.



Салат рисовый с брокколи и апельсином

калорийность средняя
количество порций 8
время приготовления 50 мин.

ЧТО НУЖНО:

Рис – 200 г, брокколи – 200 г, огурец – 1 шт., перец красный болгарский – 1 шт., лук зеленый рубленый – 3 ст. л., апельсин – 2 шт., фасоль стручковая – 150 г, масло растительное – 2 ст. л., сок апельсиновый – 150 мл, корень имбиря молотый – 2 ч. л., цедра апельсиновая тертая – 2 ч. л., мед – 1 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Брокколи разделите на соцветия, положите на несколько минут в подсоленную воду. Варите в кипящей воде не более 10 мин., предварительно добавив в воду 1 ст. л. уксуса (9%).

Затем откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь. Фасоль отварите до готовности и нарежьте кусочками.

Огурец вымойте и, не очищая от кожуры, нарежьте полукружьями. Из перца удалите плодоножку и семена и тонко нацинкуйте.

2. Апельсины очистите от кожуры, дольки вырежьте из мембран.

3. Для заправки соедините апельсиновый сок, растительное масло,

корень имбиря, цедру апельсина, мед и перемешайте.

4. Рис тщательно промойте под холодной проточной водой до прозрачности воды.

Положите в кастрюлю и залейте 2 стаканами холодной воды. Доведите до кипения и варите до тех пор, пока рис не впитает воду.

Затем откиньте рис на сито и промойте холодной кипяченой водой.

Соединить рис, брокколи, апельсин, фасоль, огурец, перец, лук, полейте приготовленной заправкой и перемешайте. Перед подачей на стол салат выложите горкой на блюдо и украсьте дольками апельсина.



1



2



3



4



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

Салат «Ароматный»

ЧТО НУЖНО:

Рис – 1 стакан, морковь – 1 шт., перец болгарский красный и зеленый – по 1 шт., кукуруза консервированная – 200 г, лук зеленый – 1/2 пучка, шампиньоны – 250 г, масло растительное – 2 ст. л., масло кунжутное – 1 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., соус соевый – 2 ст. л., перец черный молотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Отварите рис, промойте, остудите. Шампиньоны замочите в холодной подсоленной воде и оставьте на 1-2 ч.

Затем воду слейте, шампиньоны тщательно вымойте, очистите и нарежьте пластинками.

- Морковь нашинкуйте соломкой. Из перцев удалите плодоножку и семена, разделите вдоль пополам, затем нарежьте

те мелкими треугольниками. Зеленый лук нарежьте трубочками длиной 2-3 см.

- Для приготовления заправки взбейте растительное и кунжутное масло с лимонным соком и соевым соусом.

- Смешайте в салатнике подготовленные ингредиенты, кукурузу и полейте заправкой.

При подаче оформите салат зеленью.



калорийность
средняя
количество порций
3
время приготовления
40 мин.

Фаршированные яйца

ЧТО НУЖНО:

Филе куриное – 200 г, масло сливочное – 3 ст. л., яйцо – 3 шт., морковь вареная – 1 шт., кунжут – 2 ст. л., орех мускатный – 1 щепотка, сметана – 2 ст. л., соль.

- Поместите массу в чашу блендера, добавьте сливочное масло, сметану и тщательно взбейте. Посолите, заправьте мускатным орехом.

- Яйца отварите. После охлаждения очистите от скорлупы, разрежьте вдоль пополам и выньте желтки. Снизу яичные белки подрежьте для устойчивости.

- Из куриной массы скатайте шарики, обвалийте

их в кунжутных семечках и поместите в белки. При подаче выложите яйца на листья салата.

НАШ СОВЕТ:

Для красоты можно окрасить яичные желтки в розовый цвет. Для этого свеклу натрите на терке и залейте кипятком. Выложите белки в жидкость и оставьте на 1 ч.



калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
3 ч. 10 мин.

Язык под грибным соусом

ЧТО НУЖНО:

Язык говяжий – 400 г, морковь – 2-3 шт., корень сельдерея – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, грибы белые – 50 г, мука пшеничная – 2 ст. л., вино белое сухое – 1 стакан, масло сливочное – 3 ст. л., перец горошком – 2 шт., лавровый лист – 1 шт., гвоздику – 1 бутон, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Язык очистите, отрежьте горловину, промойте и залейте холодной водой, доведите до кипения и добавьте соль. Уменьшите огонь и варите 2-3 ч. За 20 мин. до конца варки добавьте корни петрушки и сельдерея, подпечененные на сухой сковороде лук и морковь. В конце варки добавьте перец горошком, гвоздику и лавровый лист.
2. Готовый язык опустите в холодную воду и снимите кожу, затем нарежьте ломтиками и погрейте в бульоне.
3. Для соуса муку спасеруйте на масле, разведите вином, добавьте нарезанные ломтиками и обжаренные грибы, посолите и варите 15 мин.
4. При подаче выложите язык веером на блюдо и полейте грибным соусом. Оформите зеленью.



калорийность
низкая
количество порций
6
время приготовления
50 мин.

Мексиканский салат

ЧТО НУЖНО:

Фасоль красная – 500 г, кукуруза консервированная – 100 г, помидор – 1 шт., капуста китайская – 1/2 кочана, уксус винный белый – 1-2 ч. л., лук репчатый – 1 головка, болгарский красный перец – 1 шт., соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Фасоль замочите в холодной воде на 3-4 ч. За-

тем отварите и откиньте на дуршлаг.

2. Из помидора удалите семена и жидкость. Мякоть нарежьте мелкими кубиками. Китайскую капусту нашинкуйте. Из перца удалите семена и мелко нарежьте. Лук очистите и мелко нарубите.

3. К вареной фасоли добавьте консервированную кукурузу, предварительно слив жидкость из банки, болгарский перец,

лук, капусту и помидор. Посолите и поперчите, влейте винный уксус.

4. Переложите салат на блюдо. Оформите салат зеленью.

КСТАТИ:

При замачивании ускоряется процесс приготовления, а также из фасоли выводятся вещества, вызывающие проблемы с пищеварением.



калорийность средняя
 количество порций 6
 время приготовления 50 мин.

Блинный ролл

ЧТО НУЖНО:

Мука – 100 г, яйцо – 1-2 шт., масло подсолнечное – 1 ст. л., молоко – 250 мл, сахар – 1 ч. л., фарш говяжий – 300 г, помидор – 2 шт., луковица – 1 шт., салат – 1 пучок, перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйца взбить венчиком, добавить соль, сахар и перемешать. Влить по-

ловину нормы молока, всыпать муку и довести тесто до консистенции густой сметаны. Тщательно перемешать, чтобы не осталось комочеков. Затем разбавить тесто оставшимся молоком, влить подсолнечное масло и снова перемешать.

2. Испечь блины на раскаленной сковороде, периодически смазывая ее подсолнечным маслом. Переложить готовые бли-

ны на тарелку и смазать сливочным маслом.

3. Фарш обжарить вместе с нарезанным луком, посолить и поперчить. Помидоры очистить и мелко нарубить. Салатные листья вымыть и обсушить.

4. На готовый блин уложить салатный лист, следом обжаренный фарш и измельченные помидоры. Свернуть каждый блин в виде рулета и разрезать пополам.



калорийность средняя
 количество порций 4
 время приготовления 1 ч.

Салат «Гранатовый браслет»

ЧТО НУЖНО:

Картофель – 4 шт., яйцо – 4 шт., свекла – 1 шт., гранат – 1 шт., орехи грецкие – 50 г, курица копченая – 150 г, майонез – 200 г.

товности. Свеклу вымойте, обсушите, замотайте в фольгу и запекайте в разогретой до 200° духовке до готовности. Яйца отварите вкрутую, охладите и очистите от скорлупы.

3. Картофель и свеклу очистите и нарежьте кубиками. Яйца натрите на средней терке либо мелко нарубите. Мясо курицы разделите на волокна. Орехи измельчите.

4. Гранат очистите от кожицы и перегородок и посыпьте салат зернами граната. Перед подачей уберите из центра форму.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель тщательно вымойте щеткой, проткните в нескольких местах вилкой, залейте холодной водой и варите на среднем огне до го-

Жерар Депардье: «Готовить надо с любовью!»

✉ Слышала, что французский актер Жерар Депардье написал кулинарную книгу. К сожалению, приобрести мне ее пока не удалось. А так хочется узнать, что же готовит дома любимый артист. Расскажите, пожалуйста, о его кулинарных предпочтениях.

**Марина ЗЫКОВА,
г. Кострома**

✉ Вот уже двадцать лет мой идеал мужчины – француз Жерар Депардье. Может, на первый взгляд он и не герой-любовник, зато сразу видно – он смелый, веселый и талантливый. И сразу видно – наш человек! Очень хочу знать все о Жераре, например, какую еду он любит.

**Кристина ТИМОЩУК,
г. Краснодар**



еде. Поклонник французской и итальянской кухни, сейчас он с удовольствием открывает для себя русские и украинские блюда. Получив в январе этого года российское гражданство, Депардье стал частым гостем в наших краях и получил возможность попробовать не адаптированные парижские блюда «а-ля», а настоящие щи и борщи, пельмени и вареники, блины и пампушки.

Вино и еда

Когда-то кулинария и виноделие были для Же-

рара приятным хобби, а сейчас стали частью его жизни, делом, приносящим хороший доход.

Свой первый виноградник Жерар Депардье приобрел в Бургундии в 1979 году, а десятью годами позже еще один в долине Луары. Сегодня это огромное винодельческое производство, которое уже вышло за границы Франции и производит 350 тысяч бутылок в год.

Логическим продолжением занятий виноделием стало открытие двух ресторанов в центре Парижа. «Фонтан Гайон»

и «Экай де ла Фонтэн» специализируются на традиционной французской кухне, но первый ориентирован на мясные блюда, а второй – на морепродукты. Разумеется, в обоих ресторанах подают вина, произведенные на знаменитых виноградниках Депардье.

Секрет вкуса

Рестораны Депардье быстро завоевали популярность, особенно у туристов. Но не только потому, что их владелец – знаменитый актер, ведь там действительно прекрасная кухня. Что неудивительно – сам Жерар Депардье никогда не страдал отсутствием аппетита и знает толк во вкусной еде.

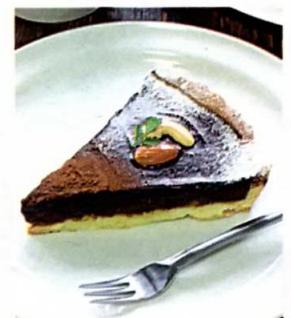
Актер считает, что главный секрет хорошего блюда – любовь, с которой оно приготовлено. Этого правила придерживаются и повара в его ресторанах, и он сам, когда становится у

плиты. А готовить Жерар Депардье умеет мастерски. Несколько лет назад он выпустил кулинарную книгу под названием «Моя кухня». Она включает в себя более 140 любимых актером рецептов и раскрывает секреты правильного приготовления **свиных ребрышек**, лангустинов, голубей, жаренных на гриле свиных ушей, артишоков туавард, заливного из кролика, тартара из розовой дорады, клафути, **шоколадного тарта** и множества других вкусностей.

Для Депардье кулинария – это не просто процесс. С каждым из блюд, которые создает Жерар, у актера связаны хорошие воспоминания о событиях, произошедших когда-то в его жизни. Поэтому приготовление еды для него как альбом с фотографиями, возвращающими к приятным эмоциям и впечатлениям.

Шоколадный тарт

150 г муки, 70 г сливочного масла, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 ст. л. сахара, 2 яйца (+ 1 желток), 1 ст. л. воды, щепотка соли, 200 г сметаны (15%), 200 г шоколада.



Муку просеять горкой, смешать с солью и разрыхлителем. Всыпать сахар, растопленное сливочное масло, 1 ст. л. воды и желток. Замесить тесто, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 ч. Выложить тесто в форму, сформовав бортики. Проколоть вилкой в нескольких местах и испечь при 180°. Сметану немного подогреть, наломать в нее шоколад, растопить. Когда масса слегка остывает, вбить в нее 2 яйца. Выложить все на песочную основу и поставить в духовку на 10 мин. Остудить в форме.

Свиные ребрышки в вине с медом

0,5 кг свиных ребер, 1 ст. л. растительного масла, 2 морковки, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, хмели-сунели, черный молотый перец, соль по вкусу, 1 ч. л. меда, 1,5 стакана красного сухого вина.

Морковь нарезать тонкими кружочками, луковицу – кубиками. Обжарить овощи вместе с ребрышками на растительном масле до коричневатого цвета. Посолить и приправить. Добавить 2 стакана воды и потушить, пока мясо не станет мягким. Влить вино, положить мед и потушить еще 20-30 мин.

Талантлив во всем!

Популярный во всем мире французский актер Жерар Депардье известен не только своими ролями, но и страстью к кулинарии – он успешный ресторатор, винодел и автор книги о любимой



Марокканский суп «Харира»

калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
55 мин.

ЧТО НУЖНО:

Мякоть ягненка нежирная – 250 г, помидор – 3 шт., лук репчатый – 2 головки, зелень петрушки – 1 пучок, бульон мясной – 1 л, лапша – 50 г, яйцо – 2 шт., сок лимонный – 2 ч. л., масло оливковое – 2 ст. л., имбирь молотый – 1/2 ч. л., куркума молотая – 1/2 ч. л., корица молотая – на кончике ножа, перец черный молотый – 1/2 ч. л., соль – 1 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мясо тщательно промойте под холодной проточной водой, очистите от пленок и сухожилий, нарежьте брусками. Помидоры обдайте кипятком, затем залейте холодной водой, снимите кожицею, нарежьте дольками и удалите семена. Лук очистите и нашинкуйте полукольцами, зелень петрушки нарубите.

2. В небольшой кастрюле разогрейте масло, положите туда бруски мяса и обжарьте до полуготовности. Добавьте в кастрюлю помидоры и лук. Через некоторое

время приправьте пряностями, посолите, перемешайте и залейте горячим бульоном. Варите суп после закипания 45 мин. на слабом огне.

3. Добавьте в суп небольшое количество лапши. Снова доведите до кипения и варите на медленном огне 10 мин. Снимите суп с огня.

4. В небольшую миску разбейте яйца, добавьте сок лимона либо уксус (7%) и слегка взбейте венчиком. Влейте массу тонкой струйкой в суп и перемешайте. Перед подачей посыпьте суп зеленью петрушки.

НАШ СОВЕТ:

Для того чтобы сохранить прозрачность бульона, варите вермишель, лапшу и рис отдельно. Кладите их в суп перед подачей.





калорийность
средняя
4
количество порций
время приготовления
50 мин.

Щи ленивые

ЧТО НУЖНО:

Масло растительное – 4 ст. л., вода – 1/2 стакана, продел гречневый – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., сметана – 4 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., лук репчатый – 1 головка, морковь – 1 шт., репа – 1 шт., картофель – 2-3 шт., капуста белокочанная – 500 г, грибы сушеные – 40 г, лавровый лист – 1 шт., соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Грибы промойте и замочите в холодной воде на 3 ч. Набухшие грибы вновь промойте, а воду, в которой они замачивались, процедите и варите грибы в ней же без соли. **2.** Капусту нарежьте квадратиками, картофель – крупными кубиками, залейте грибным бульоном, добавьте нацинкованные соломкой коренья и варите до по-

луготовности. Посолите, добавьте лавровый лист, масло и кипятите 5 мин.

3. Для гречневика крупу залейте кипятком и варите до готовности. Охладите, добавьте яйцо, перемешайте, выложите в форму, смазанную маслом. Когда каша застынет, нарежьте ее кусочками и обжарьте на масле. **4.** Подавайте щи со сметаной и гречневиком.



калорийность
средняя
6
количество порций
время приготовления
50 мин.

Грибной суп со сливками

ЧТО НУЖНО:

Куриная грудка – 1 шт., картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., грибы – 500 г, луковица – 2 шт., сливки (10%) – 200 мл, масло сливочное – 1 ст. л., зелень петрушки, перец черный молотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Куриную грудку промойте, нарежьте крупной соломкой, залейте 1,5 л

кипящей воды и варите 20 мин. Затем достаньте из бульона и переложите на тарелочку.

2. Картофель вымойте, очистите и измельчите. Морковь очистите и разделите пополам, луковицу нарежьте на 4 части. Переложите овощи в кастрюлю, посолите, перчите и отварите до готовности. Измельчите суп с помощью ручного блендера.

3. На сковороде растопите сливочное масло, обжарьте луковицу, добавьте грибы, нарезанные пластинками, готовьте до полного испарения сока. Влейте сливки и доведите до кипения.

4. Заправьте суп грибной поджаркой и измельченным куриным мясом. Доведите до кипения. Добавьте измельченную зелень петрушки и оставьте на 30 мин.



калорийность средняя
 количество порций 4
 время приготовления 50 мин.

Уха с белым вином по-венгерски

ЧТО НУЖНО:

Филе рыбы – 200 г, вино белое сухое – 1/2 стакана, лук репчатый – 1 головка, морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., перец сладкий зеленый – 1 шт., помидор – 2 шт., вода – 4 стакана, перец красный молотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе рыбы нарежьте крупными кусками, по-

солите, залейте вином и оставьте на 20 мин.

2. Морковь промойте, очистите и нарежьте полукружиями. Корень петрушки мелко нарубите. Из сладкого перца удалите плодоножку и семена и нарежьте ломтиками. Помидоры обдайте кипящей водой, затем залейте холодной и аккуратно снимите кожице. Помидоры нарежьте дольками, удали-

те семена, лук очистите, нашинкуйте тонкими полукольцами.

3. Залейте овощи горячей водой, посолите, поперчите и варите после закипания 15-20 мин. на среднем огне.

4. В отвар с овощами положите филе рыбы вместе с вином и варите суп еще 15 мин. Разлейте суп по тарелкам и подавайте с кусочками ржаного хлеба.



калорийность средняя
 количество порций 6
 время приготовления 35 мин.

Томатный суп-пюре с гренками

ЧТО НУЖНО:

Помидор – 1 кг, сок томатный – 100 мл, чеснок – 2 зубчика, бульон говяжий – 300 мл, масло растительное – 2 ст. л., сливки (20-25%) – 3 ст. л., хлеб белый – 4 ломтика, масло сливочное – 30 г, перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Помидоры обдайте кипятком и снимите кожи-

цу. Затем удалите семена и нарежьте кубиками.

2. В толстодонную кастрюлю налейте подсолнечное масло и обжарьте 1 зубчик измельченного чеснока. Затем добавьте помидоры, влейте томатный сок и говяжий бульон. Варите 20-25 мин.

3. Для гренок нарежьте мякиш хлеба маленькими кубиками. Зубчик чеснока измельчите.

На сковороде растопите сливочное масло и обжарьте на нем измельченный чеснок. Затем чеснок удалите и обжарьте кубики хлеба на ароматном масле до золотистого цвета.

4. Сваренный суп взбейте в блендере до однородности, влейте сливки, посолите, поперчите и доведите до кипения. Подавайте с чесночными гренками.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

Суп с фрикадельками

ЧТО НУЖНО:

Говядина и свинина – по 250 г, крупа гречневая – 100 г, луковица – 1 шт., лук-порей – 1 шт., морковь и помидор – по 1 шт., картофель – 2 шт., лавровый лист – 1 шт., зелень петрушки, перец черный молотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Перед приготовлением гречку перебрать,

очистить от мусора, промыть и откинуть на сито. Затем крупу поджарить на сухой сковороде.

2. Мясо промыть. Луковицу очистить и вместе с мясом дважды пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить и тщательно вымешать. Из фарша сформовать маленькие фрикадельки.

3. Морковь нарезать крупочками. Лук-порей на-

резать колечками и обжарить на масле с морковью, добавить мелко нарезанный помидор.

4. В кипящую воду положить фрикадельки, гречневую крупу и нарезанный соломкой картофель. Варить 15 мин. Затем добавить обжаренные лук с морковью и лавровый лист. Варить до готовности фрикаделек. При подаче украсить зеленью петрушкой.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
1 ч. 50 мин.

Суп с макаронами

ЧТО НУЖНО:

Фасоль белая – 150 г, бульон овощной – 1,2 л, луковица – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, морковь – 1 шт., сельдерей – 2 стебля, сладкий перец желтый – 1/2 шт., куриное бедрышко – 2 шт., макароны – 70 г, перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Фасоль замочите на ночь в холодной во-

де. Затем промойте, залейте свежей холодной водой и доведите до кипения. Варите 10 мин., затем воду слейте, залейте фасоль бульоном, доведите до кипения и снимите пену.

2. У сладкого перца удалите семена. Морковь вымойте, очистите кожицу и нарежьте мелкими кубиками.

3. Лук, сельдерей, сладкий перец измельчите,

чеснок мелко нарубите, положите в суп, добавьте куриные бедрышки, доведите до кипения. Варите под крышкой на слабом огне 1,5 ч., до готовности фасоли.

4. Куриное мясо достаньте из супа и нарежьте. Положите в суп макароны, посолите, поперчите и варите на слабом огне 5-8 мин. Положите в суп куриное мясо и прогревайте 5 мин.



**Роберт ВИНОКУРОВ,
ведущий рубрики**

✉ Посоветуйте, пожалуйста, несколько вариантов завтрака в будние дни, что-нибудь кроме привычной яичницы, каши и бутербродов.

**Ирина ПЕТРОВСКАЯ,
г. Самара**

Банан и стакан воды – аскетический завтрак для людей, живущих в напряженном ритме. Бананы богаты витаминами



и минеральными веществами, при этом – почти не содержат жиров. А прекрасные вкусовые качества банана известны всем.

Фруктовый смузи или салат. Достаточно смешать в блендере несколько видов любимых фруктов или ягод (отличное сочетание – апельсин, банан и клубника или яблоко и клюква). Подавать с галетами из пшеничной или овсяной муки или тостами. Для салата те же компоненты достаточно мелко или не очень нарезать и заправить сиропом или взбитыми сливками.

Классический английский завтрак – для людей, привыкших завтракать основательно. Это блюдо включает целый ряд составляющих: пара жареных яиц и ломтиков бекона, запеченный помидор и пара сосисок с тостами из белого хлеба. Можно добавить жареных шампиньонов или фасоль в томатном соусе. Все компоненты готовятся отдельно, на блюдо выкладываются как

ассорти. К такому блюду традиционно подают чашку черного чая и стакан апельсинового сока.

Желательно, заботясь об организме, не есть на завтрак ничего очень жирного или очень сладкого, это совсем не полезно. При этом следует выбирать завтрак, соответствующий образу жизни. Мужчине, занимающемуся тяжелым физическим трудом, подойдет плотный завтрак с мясом и овощами, будь то даже тарелка наваристых щей с куском хлеба, а вот молодой девушке, работающей в офисе, может быть достаточно и круассана с джемом.

✉ Как правильно приготовить классическую итальянскую пасту с помидорами и базиликом?

**Алексей ЗВОНАРЕВ,
г. Москва**

Для приготовления этого блюда вам потребуются следующие ингредиенты: сама паста, т.е. макаронные изделия из твердых сортов пшеницы (форма – на ваш вкус), хорошие спелые томаты с мясистой мякотью (если не сезон, то лучше взять консервированные томаты в собственном соку), свежий зеленый базилик, а также репчатый лук, чеснок, оливковое масло и сухое белое вино. В сковороде с высокими бортами



обжарьте на раскаленном оливковом масле пару зубчиков чеснока и небольшую луковицу, нарезанные мелкими кубиками. Масла должно быть достаточно, чтобы обжариваемые овощи

«шкворчали» и приобрели красивый золотистый оттенок. Влейте 1/4 стакана вина, добавьте стакан измельченных томатов с соком и мелко нарезанные стебли базилика (возьмите 2-3 веточки, листья пока отложите в холодильник). Все тушите на слабом огне, постоянно помешивая.

В это время поставьте на огонь кастрюлю с водой, добавьте каплю оливкового масла и щепотку соли. Когда вода закипит, всыпьте пасту (на одну среднюю порцию достаточно 70 г сухих изделий), варите, помешивая, до состояния аль денте, т.е. оставьте пасту немного недоваренной, твердой внутри. Откиньте на дуршлаг,

дайте стечь воде и введите пасту в соус на сковороде. Проварите все вместе 2-3 минуты. Подавайте в глубоких тарелках. При подаче украсьте листьями базилика.

Зеленый базилик для этого рецепта выбран не случайно – блюдо получится в цветах итальянского флага. Добавка в виде тертого сыра пармезан или грана падано подарит блюду интересные вкусовые оттенки и сделает его более привлекательным для самых требовательных потребителей – например, для детей, которых сложно заманить одним лишь томатным соусом и ароматом базилика.

✉ Я очень не люблю уксус, ни вкус, ни запах не нравится. Чем можно заменить уксус в салатной заправке, чтобы в ней была приятная кислинка?

**Алиса ВАСИЛЬЕВА,
г. Новосибирск**

Вкусной, а главное полезной заменой уксусу станет лимонный сок или сухое белое вино. Также рекомендую попробовать в качестве заправки использовать смесь небольшого количества виски с апельсиновым соком.



**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**



Манты по-узбекски

калорийность
высокая
количество порций
10
время приготовления
2 ч. 45 мин.

ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 1 кг, яйцо – 1 шт., вода кипяченая – 400-450 мл, мякоть баранины – 1,5 кг, сало курдючное – 350 г, лук репчатый – 1,5 кг, масло растительное – 250-300 г, мясной бульон – 1 стакан, соль, перец черный и красный молотый.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мясо нарежьте мелкими кубиками.

Лук нарежьте средними полукольцами и смешайте с мясом, добавьте 1-2 ч. л. соли, 1 ч. л. черного перца, 1/2 ч. л. красного перца.

Влейте воду или мясной бульон и интенсивно перемешайте фарш. Уложите все в эмалированную кастрюлю, закройте крышкой и поставьте в холодильник.

2. В глубокую и достаточно емкую миску налейте 2 стакана воды, охлажденной до комнатной температуры, и вбейте яйцо. Добавьте 1 ч. л. соли. Всыпьте муку в два приема.

Тщательно перемешайте рукой до получения однородной массы. Разделите тесто на две части, скатайте два шарика, поместите их в две миски и поставьте на 20 мин. в теплое место.

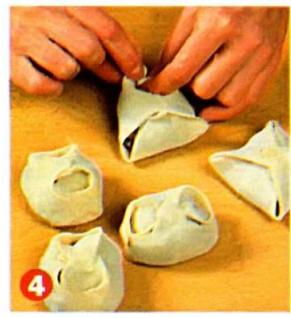
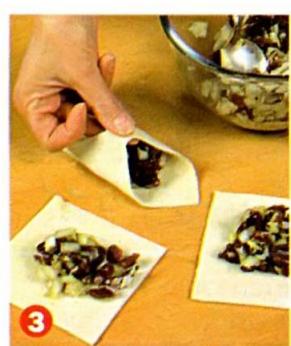
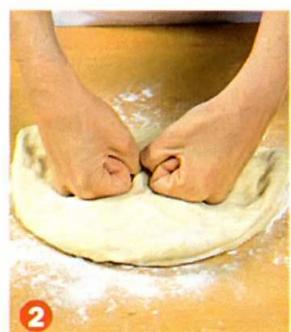
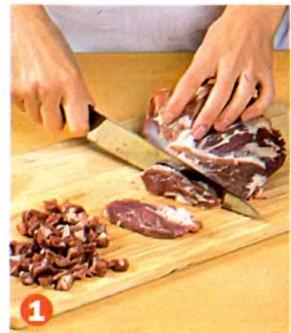
Затем положите на стол тесто и кулаками разомните его в лепешку. Сложите пополам и снова продолжите разминать от центра к краям. Тесто раскатывайте толщиной 2 мм.

3. Тесто нарежьте равными квадратами. Разложите фарш на все полученные квадратики, стараясь распределить его равномерно.

4. Слепите из всех квадратиков манты, уложите их на предварительно смазанный маслом ярус мантоварки не вплотную друг к другу.

На одном ярусе свободно размещается 6-7 мантов. Варите манты на пару не более 35-40 мин. Пламя конфорки в течение всего времени варки должно быть максимальным.

Манты едят исключительно руками, обильно посыпав их черным молотым перцем.





калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
45 мин.

Запеканка с грибами

ЧТО НУЖНО:

Картофель – 800 г, грибы белые – 400 г, сыр – 150 г, чеснок – 1 зубчик, тимьян – 10 веточек, мука пшеничная – 1 ст. л., масло сливочное – 100 г, сливки – 1 стакан, бульон грибной или говяжий – 2 ст. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель очистите и нарежьте тонкими кру-

жочками. Грибы промойте и нарежьте пластинками. Грибы и картофель бланшируйте в кипящей воде 5 мин. Листики тимьяна мелко нарубите. Сыр нарежьте кубиками.

2. Для соуса масло нагрейте, всыпьте муку и слегка обжарьте ее, не допуская изменения цвета. Влейте, непрерывно помешивая, горячие бульон и сливки, посолите и варите 5-7 мин.

3. Чеснок разрежьте пополам и натрите им стенки и дно формы, затем смажьте ее маслом.

Картофель и грибы посолите, поперчите и уложите в форму слоями, посыпая каждый слой тимьяном, кусочками сыра и смазывая соусом.

4. Запекайте 20 мин. при 190°. При подаче разрежьте запеканку на порции и выложите на блюдо.



калорийность
высокая
количество порций
8
время приготовления
50 мин.

Пряные ребрышки

ЧТО НУЖНО:

Ребрышки свиные – 2 кг, чеснок – 4 зубчика, мед – 2 ст. л., масло кунжутное – 2 ст. л., соевый соус и растительное масло – по 4 ст. л., тмин, семена фенхеля, кориандр молотые – по 1 щепотке, перец черный молотый, соль – по вкусу.

перцем и остальными пряностями. Добавьте мед, влейте кунжутное масло, соевый соус и тщательно перемешайте.

2. Свиные ребрышки промойте, тщательно обсушите, разделите на порционные кусочки и натрите пряной смесь.

3. Ребрышки обжарьте на растительном масле с двух сторон. Затем добавьте немного горячей воды, закройте посуду

КСТАТИ:

При тушении мяса нельзя допускать бурного кипения жидкости. Только при медленном тушении блюдо приобретет неповторимый вкус.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Чеснок мелко нарежьте и смешайте с солью,



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

Курица, запеченная с рисом

ЧТО НУЖНО:

Курица – 1 шт., сметана – 100 г, рис – 100 г, курага – 5-6 шт., яблоко – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, лавровый лист – 1 шт., шафран – щепотка, перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Курицу тщательно промыть под холодной проточной водой и обсушить. Чеснок и лавровый лист

тщательно измельчить. Соединить с солью и молотым перцем. Натереть смесью курицу и оставить на 30 мин.

- Яблоки очистить, удалить семена и нарезать кубиками. Курагу измельчить.

- Рис промыть несколько раз. Отварить в кипящей подсоленной воде до готовности с добавлением щепотки шафрана. Откинуть на дуршлаг.

Смешать рис и измельченные яблоки с курагой. Набить брюшко курицы рисовой начинкой и скрепить зубочистками.

- Уложить курицу на противень, намазать ее поверхность сметаной и выпекать в разогретой духовке 30 мин. при температуре 200°. При подаче выложить фаршированную курицу на блюдо и украсить яблоками и зеленью.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

Спагетти «Лесная сказка»

ЧТО НУЖНО:

Спагетти – 500 г, грибы – 300 г, луковица – 1 головка, бульон говяжий – 3 стакана, помидор – 6 шт., масло оливковое – 2 ст. л., чеснок – 2 зубчика, сыр пармезан – 4 ст. л., петрушка – 2 ст. л., сахар – 1 ч. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Лук и морковь нарежьте кубиками. Чеснок мел-

ко нарубите. Разогрейте оливковое масло в сотейнике. Добавьте лук, морковь и чеснок. Обжарьте в течение 5 мин.

- Грибы вымойте, очистите и нарежьте мелкими кубиками, отварите в подсоленной воде до полуготовности.

- Увеличьте огонь, добавьте в соус грибы и готовьте, перемешивая. Добавьте бульон, сахар, нарезанные помидоры и

петрушку. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите около часа, время от времени, помешивая. В конце приготовления посолите и поперчите.

- Спагетти отварите в подсоленной воде с добавлением оливкового масла.

При подаче выложите спагетти на блюдо. Сверху положите соус, посыпьте его пармезаном и оформите зеленью.



Форель, запеченная в слоеном тесте



калорийность
средняя



количество порций
4



время приготовления
1 ч. 15 мин.

ЧТО НУЖНО:

Тесто слоеное – 800 г, форель – 4 шт., хлопья миндальевые – 100 г, орехи грецкие рубленые – 50 г, гранат – 1 шт., яичный желток – 2 шт., перец черный молотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1.** Форель вымойте, выпотрошите и разделайте на филе с кожей, посолите и поперчите. Орехи нарубите. Из граната выберите зерна.
- 2.** Тесто разделите пополам, выложите на посыпанную мукой поверхность и раскатайте в пласти толщиной 5 мм. Один пласт выложите на противень, выстеленный пергаментом. На него уложите одно филе. Пласт по контуру смажьте яичным желтком, отступив от края на 2 мм.
- 3.** Филе посыпьте рублеными орехами, хлопьями миндаля и зернами граната.
- 4.** Накройте вторым филе, затем оставшимся пластом теста. Прижмите верхний пласт теста к нижнему по контуру рыбы, придавая изделию форму рыбы. Излишки теста срежьте. Нанесите на поверхности теста рисунок, смажьте пирог оставшимся яичным желтком. Запекайте рыбу 30-40 мин. при температуре 200°. Подавайте рыбу в тесте горячей.

КСТАТИ:

Чтобы убрать специфический запах, рыбку промывают в очень крепком растворе соли. Или можно рыбку очистить и вымыть, нарезать кусочками, уложить в эмалированную посуду с мелко нарезанным лавровым листом (5-6 листочек), затем залить чуть теплой водой и, накрыв крышкой, оставить на час. Перед варкой или жареньем воду слить, рыбку не ополаскивать. Также помогают убрать запах рыбы соль, лимон и уксус.





калорийность средняя
 количество порций 4
 время приготовления 40 мин.

Жареная рыба с гарниром

ЧТО НУЖНО:

Филе рыбы – 500 г, белые грибы – 200 г, фасоль стручковая – 200 г, картофель – 6 шт., сливки (10%) – 150 мл, масло растительное – 20 мл, сок лимона – 2 ст. л., зелень, соль, перец – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе рыбы залить сливками и оставить на 20 мин. Затем достать,

посолить и обжарить на растительном масле до легкой корочки.

2. Небольшие клубни картофеля тщательно вымыть, проколоть вилкой и отварить в кожуре до готовности. Затем очистить, полить маслом и посыпать рубленой зеленью.

3. Грибы замочить в подсоленной воде, затем тщательно очистить и нарезать пластинками.

Засыпать белые грибы на сковородку и обжарить до золотистой корочки. При желании можно добавить в сковороду сливки, в которых мариновалась рыба, и проварить до загустения. Фасоль отварить в подсоленной воде.

4. Все ингредиенты красиво выложить на блюдо, сбрызнуть соусом лимона и посыпать зеленью.



калорийность средняя
 количество порций 4
 время приготовления 40 мин.

Рыба с травами

ЧТО НУЖНО:

Рыба – 4 шт., сок лимонный – 4 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., вино белое – 4 ст. л., яичный желток – 2 шт., масло сливочное – 100 г, зелень базилика – 1 пучок, зелень укропа – 1 пучок, тимьян – 4 веточки, розмарин – 4 веточки, перец болгарский – 1 шт., лимон – 1 шт., масло сливочное – 150 г, перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Зелень укропа, базилика, тимьяна и розмарина нарежьте. Все смешайте, добавьте лимонный сок, соль, перец и лимон, нарезанный кубиками вместе с кожурой.

2. Рыбу выпотрошите, промойте, обсушите. Брюшную полость рыбы наполните приготовленной начинкой.

3. Разложите рыбу на листах фольги, уложите

сверху пластинки болгарского перца и сбрызните белым вином. Каждый лист сверните в виде пакета. Готовьте рыбу в духовке 30 мин. при 200°.

4. Для соуса масло расстопите на слабом огне. Желтки взбейте миксером. Продолжая взбивать, постепенно добавьте масло. В массу влейте лимонный сок. Готовую рыбу подавайте с соусом.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
1 ч.

Голубцы с рыбным фаршем

ЧТО НУЖНО:

Рис – 100 г, капуста – 1 кг, рыба – 500 г, масло сливочное – 2 ст. л., лук репчатый – 2 головки, соус сметанный – 2 ст. л., зелень петрушки и укропа – 10 г, перец черный молотый, соль – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе свежей рыбы припустите в течение 20 мин. Слейте бульон.

Готовую рыбу порубите ножом.

2. Подготовленный кочан капусты отварите до полуготовности в кипящей подсоленной воде. У вареных листьев срежьте утолщенную часть. Репчатый лук мелко нарежьте и обжарьте на части масла.

3. Рис переберите и промойте. Всыпьте в подсоленную кипящую воду и варите на слабом огне

до готовности. Затем откиньте на дуршлаг.

4. Рыбный фарш смешайте с рисом, обжаренным луком, посолите, поперчите. Заверните фарш в капустные листья, придавая изделию прямоугольную форму. Голубцы обжарьте с обеих сторон на сливочном масле, после чего залейте сметанным соусом и запекайте в духовке в течение 8-10 мин.



калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
50 мин.

Рыбные наггетсы

ЧТО НУЖНО:

Филе рыбы – 600 г, картофель – 1 кг, мука – 5 ст. л., крахмал – 5 ст. л., разрыхлитель и соль – 1/2 ч. л., сливки – 1 ст. л., вода газированная – 1 стакан, масло подсолнечное.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для приготовления кляра соедините в миске крахмал, муку, соль и разрыхлитель, влейте

сливки и газированную воду.

Все тщательно перемешайте до однородности и поставьте в холодильник на 20-30 мин.

2. Филе рыбы тщательно промойте, обсушите бумажным полотенцем и нарежьте кусками.

3. Обмакните каждый кусочек рыбы в приготовленный кляр и обжарьте до золотистой корочки во фритюре.

4. Картофель нарежьте тонкими брусочками, подержите в холодной воде 20-30 мин. для того, чтобы вымылся крахмал. Затем откиньте картофель на дуршлаг и тщательно обсушите. Обжарьте картофель порциями во фритюре, выложите на бумажное полотенце и посолите. Подавайте рыбные наггетсы с жареным картофелем, украсив салатом.



Разумное чаепитие

Черный, белый, зеленый, желтый, красный, со множеством вкусов и ароматов... Ассортимент чая просто поражает, и порой приходится перепробовать множество его видов, чтобы найти свой вкус. Попробуем разобраться в чайном многообразии вместе.

От чего зависит цвет?

Ответ прост: от степени ферментации листьев. Это основной процесс обработки чайных листьев, после завершения которого они фасуются по упаковкам и отправляются на продажу. Длительность процессов окисления и брожения, которые происходят в листьях во время ферментации, и определяют цвет чая.

Черный чай, самый привычный нам и, как правило, недорогой, получается из листьев, ферментация которых была доведена до завершения.

При производстве не менее популярного зеленого чая ферментация неизначительна либо не допускается вовсе. Зеленый чай содержит тахенин – вещество, которое хоть и бодрит, но не создает нагрузки на сердце.

Желтый чай ферментируется несколько дольше зеленого, а стоимость его уже намного выше. Желтый чай отлично выводит токсины из организма, но его вкус может понравиться не каждому.

Слабо ферментированный белый чай – один из самых дорогих. Для его получения подходят лишь

самые молодые полураспустившиеся листочки первого урожая.

Ферментация красного чая прерывается на середине. Легенда о его происхождении гласит, что купцы, перевозившие чай из Китая в Европу, допустили его отсыревание. Но, как и положено сметливым дельцам, товар просушили и отправили-таки на продажу. Чай приобрел необычный красноватый цвет и непривычный вкус, но пришелся покупателям по нраву. В красном чае меньше антиоксидантов и бодрящих веществ, чем в зеленом, поэтому его

можно пить на ночь, не боясь бессонницы. Кроме того, красный чай повышает иммунитет и особенно полезен при весеннем авитаминозе и осенних простудах.

Что в пакетике?

Начнем с того, что расфасованная по пакетикам для заваривания субстанция в большинстве случаев даже не является чаем. Это мелкая крошка чайного листа, по сути – отходы производства. Конечно, вреда от приготовленного из нее напитка не будет, но и пользы никакой. Более того, некоторые производители добавляют дополнительные красители, так как пигментов самой крошки не хватает, чтобы окрасить чай в привычный цвет. Натуральность пакетированного чая можно проверить. Заварите его, но не кипятком, а холодной водой, и посмотрите: если вода окрасилась в цвет чая, значит, в пакетике определенно чайная крошка с красителем. Следовательно, это продукт низкого качества.

Ароматизация

Мировые производители чая делятся на два лагеря: те, кто производит синтетическую ароматизацию чая, и те, кто использует натуральные компоненты.

Даже из названия ясно, что от чая с синтетическим ароматом ждать

пользы не приходится. В этом случае чайные листья смешивают с химическим ароматизатором и упаковывают. Примерно такой же ароматизатор добавляют в зубную пасту и гель для душа...

А вот ароматизировать чай без применения синтетики можно даже несколькими способами.

Экстракти. Плоды шиповника, бергамота и т.п. помещают под пресс, получившееся вещество выпаривают, делают из него вытяжку или масло и помещают к подсыхающим чайным листьям.

Натуральные компоненты. К находящимся в процессе ферментации листьям примешивают

ароматные компоненты (цветки, бутоны и т.п.). Когда, впитав ароматы, листья подсыхают, натуральные компоненты убирают.

Натуральные добавки. В качестве составляющих чайной смеси в чай добавляют кусочки плодов, цветы, шоколад и т.д. Вкус такого чая раскрывается прямо в чашке. Это самый приятный и полезный вариант. Кроме того, сделать такой чай вы можете и сами: выберите подходящий для вас сорт чая, положите его в жестянную, стеклянную или керамическую емкость, добавьте желаемые компоненты и наслаждайтесь чаепитием!





Торт наполеон

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

ЧТО НУЖНО:

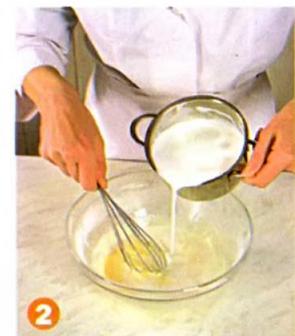
Тесто слоеное – 700 г, пудра сахарная – 1 стакан, яичный желток – 4 шт., мука пшеничная – 2 ст. л., масло сливочное – 400 г, сахар ванильный – 1 ч. л., молоко – 2 стакана, коньяк – 3 ст. л., орехи грецкие рубленые – 200 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Положите заранее размороженное тесто на посыпанную мукой поверхность. Равномерно раскатайте в тонкий пласт и вырежьте из него три круглых сочня. Слегка наколите вилкой в нескольких местах, сбрызните водой и выпекайте в духовке 20 мин. при температуре 220°, затем остудите.
2. Для крема яичные желтки слегка взбейте. К желткам добавьте сахарную пудру и перемешайте. Постепенно, помешивая, введите в смесь просеянную муку, добавьте ванильный сахар. Молоко доведите до кипения, постепенно влейте его в желтки и прогрейте на паровой бане, непрерывно помешивая.
3. Крем снимите с огня, слегка охладите, взбейте с размягченным маслом до однородной массы, добавьте коньяк, перемешайте и слегка охладите. Готовые коржи уложите один на другой, прослоив заварным кремом.
4. Поверхность торта также смажьте кремом, посыпьте крошкой из обрезков коржей, смешанных с рублеными орехами.

НАШ СОВЕТ:

На основе данного рецепта также можно приготовить маленькие пирожные. Для этого необходимо равномерно раскатанное тесто нарезать маленькими прямоугольниками и выпекать так же, как и коржи для торта. Затем необходимо соединить две прямоугольные пластинки кремом, смазать поверхность и посыпать крошкой. В таком виде наполеон намного удобней хранить и подавать.





калорийность средняя
 количество порций 14
 время приготовления 25 мин.

Ягодный торт с творогом

ЧТО НУЖНО:

Печенье бисквитное – 200 г, творог – 600 г, йогурт – 300 г, сахар – 1 стакан, ягоды (смесь) – 350 г, конфеты с миндалем – 50 г, лимон – 1 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Прямоугольную форму застелите пищевой пленкой. Дно выложите измельченным бисквитным печеньем. Соеди-

ните в отдельной миске творог, йогурт и сахар. В творожную массу добавьте ягоды и крупно нарезанные конфеты с миндалем.

- Ягодно-творожную массу равномерно выложите поверх бисквитного печенья и поставьте на 1 ч. в холодильник.
- Перед подачей на несколько секунд опустите форму в горячую воду. Замороженный торт

опрокиньте на блюдо и снимите пленку.

- Оформите торт ломтиками лимона и ягодами.

НАШ СОВЕТ:

Для торта можно самостоятельно приготовить бисквитный корж. Для этого взбейте 3 яйца с 150 г сахара и 150 г муки, добавьте щепотку соли и соды и выпекайте 20 мин. при 180°.



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

Пирог с корицей

ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 4 стакана, яйцо – 2 шт., сахар – 1,5 стакана, масло топленое – 1 стакан, сметана – 1 стакан, цедра лимона тертая – 1 ч. л., сода пищевая – 1/2 ч. л., соль – 1 щепотка, пудра сахарная – 1 ст. л., корица молотая – 1/2 ч. л.

бавьте 3 ст. л. масла и разотрите. Яйца вбейте с добавлением сахара до его растворения.

Постепенно добавьте сметану, масло, посолите. Всыпьте соду и цедру, перемешайте.

- Выпекайте при 180°. Готовность проверьте, воткнув в центр пирога деревянную лучинку, если она выходит сухой – пирог готов. Готовый пирог охладите на решетку и посыпьте сахарной пудрой, смешанной с корицей.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Половину стакана муки просейте в миску, до-

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



Пончики с заварным кремом

ЧТО НУЖНО:

Мука – 500 г, дрожжи – 7 г, яйцо – 2 шт., коньяк – 1,5 ст. л., сахар – 2 ст. л., вода – 1-1,5 стакана, соль – 1 ч. л., молоко – 2 стакана, ванильный сахар – 0,5 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Муку просеять горкой, сделать углубление посередине, вбить одно яйцо, влить коньяк, воду, соль, дрожжи и 1 ст. л.

сахара. Замесить тесто и поставить в теплое место на 1-1,5 ч.

- Яйцо взбить, добавить 1 стакан молока и перемешать. Добавить 3 ст. л. муки и снова перемешать. Второй стакан молока вскипятить и всыпать сахар. Влить яичную смесь и варить до густоты. Добавить ванильный сахар и остудить.

- Рабочую поверхность присыпать мукою, обмять тесто и разделить на шарики. Затем раскатать из теста лепешки.

- Положить на каждую лепешку по 1 ч. л. крема, соединить края и немногоГО придвинуть.

Жарить на растительном масле с двух сторон на среднем огне. Готовые пончики переложить на бумажное полотенце.

При подаче посыпать сахарной пудрой.

 калорийность
средняя
 количество порций
6
 время приготовления
50 мин.



Бабушкины блины

ЧТО НУЖНО:

Молоко – 500 мл, мука пшеничная – 1-1,5 стакана, сахар – 2 ст. л., соль – 0,5 ч. л., яйцо куриное – 2 шт., растительное масло – 2 ст. л., лимонный сок – 1 ч. л., сода – на кончике ножа, мед или варенье, масло сливочное – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Яйца и сахар слегка взбить венчиком. Муку

просеять. Молоко подогреть. Теплое молоко влить в яичную массу, добавить растительное масло и соду, гашеную лимонным соком. Снова взбить.

- Добавить просеянную муку и тщательно перемешать до однородной массы. Жидкое тесто процедить через сито, чтобы не было комочеков.

- Сковороду разогреть и смазать растительным маслом с помощью бумажной салфетки. Жарить блины на среднем огне до золотистого цвета 2-3 мин. с одной стороны и 1 мин. с другой.

- Выкладывать готовые блины на блюдо стопочкой, смазывая каждый слой сливочным маслом. Затем смазать каждый блин медом или вареньем и свернуть в трубочку. Подать готовые блины к чаю или какао.



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

Ром-баба «Ванильная»

ЧТО НУЖНО:

Мука – 400 г, прессованные дрожжи – 10 г, вода – 130 мл, сахар – 0,5 стакана, сливочное масло – 100 г, яйцо – 2 шт., изюм – 50 г, ром – 50 мл, соль, ванилин – щепотка.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В подогретую воду всыпьте 2 ст. л. сахара и накрошите дрожжи. Всыпьте половину нормы

муки, замесите опару и поставьте в теплое место.

2. Яйца разотрите с оставшимся сахаром, добавьте ванилин и растопленное сливочное масло. Соедините желтковую массу с опарой, всыпьте оставшуюся муку, соль и вымесите эластичное тесто. Дождитесь, когда оно поднимется. После этого добавьте изюм.
3. Когда тесто вновь увеличится в 2 раза, разложите по формочкам, смазанным маслом, заполнив их на 1/3. Когда тесто в формочках поднимется, поставьте в духовку, разогретую до 180°.
4. Соедините 100 мл воды с 200 г сахара, немного уварите, добавьте ром и снимите сироп с огня. Вылейте смесь на противень, поставьте в нее ром-бабы донышком вниз. Затем уберите их, перевернув вверх дном.



калорийность
высокая
 количество порций
8
 время приготовления
45 мин.

Кексы «Малышки»

ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 1,5 стакана, разрыхлитель для теста – 1,5 ч. л., сахар – 150 г, маргарин – 50 г, молоко – 150 мл, яйцо – 2 шт., масло сливочное – 30 г, шоколад молочный – 100 г, драже разноцветные – 100 г, масло оливковое, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйца взбейте с сахаром, добавьте соль, растопите на во-

дяной бане, непрерывно помешивая. Как только шоколад растает, снимите с огня, добавьте капельку оливкового масла и перемешайте.

2. Разложите тесто в смазанные маслом формочки, заполняя их наполовину. Выпекайте в духовке 25 мин., затем выньте из формочек и охладите.
3. Для глазури в небольшой миске соедините сливочное масло и шоколад, растопите на во-

НАШ СОВЕТ:

Для оригинального вкуса можно добавить в тесто 2 банана.



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

Расстегай московские

ЧТО НУЖНО:

Тесто – 500 г, грибы сушёные – 200 г, рис отварной – 100 г, лук репчатый – 1 головка, маргарин – 2-3 ст. л., мука пшеничная – 400 г, дрожжи – 10 г, масло сливочное, сахар – 1 ст. л., соль, перец – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В теплой воде разведите дрожжи, сахар, соль, половину муки, за-

месите тесто, поставьте его в теплое место и дайте подняться. Добавьте оставшуюся муку, масло, хорошо вымесите тесто, вновь дайте ему подняться.

2. Грибы замочите в холодной воде на 3-4 ч., затем отварите, откиньте на дуршлаг, промойте и мелко нарубите. Лук нарубите, обжарьте на маргарине, добавьте грибы и обжарьте все

вместе. Охладите и смешайте с рисом. Посолите и поперчите.

3. Из теста сформуйте булочки, раскатайте из них лепешки, уложите на каждую приготовленную начинку и защипайте края, оставив в середине отверстие.

4. Дайте расстегаям расстояться 10-15 мин. и испеките в духовке. Готовые расстегаи смажьте маслом.



калорийность средняя
 количество порций 10
 время приготовления 40 мин.

Ватрушки с творогом

ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 350 г, маргарин – 40 г, яйцо – 3 шт., сахар – 100 г, сода – 1/2 ч. л., лимонная кислота – 1/2 ч. л., соль – 1/4 ч. л., вода – 130 мл, творог – 200 г, ванилин – по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В протертый творог добавьте половину сахара, муку, соль, ванилин и 1 яйцо, перемешайте.

2. Размягченный маргарин взбейте до пышной массы. В воде растворите соль, лимонную кислоту, оставшийся сахар, добавьте 1 яйцо и перемешайте. Эту смесь тонкой струйкой введите в подготовленный маргарин, не прекращая взбивать.

3. Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5 см, вырежьте из него круглые лепешки диаметром 8-10 см, края защипайте, чтобы образовался бортик.

4. Полученные заготовки уложите на смазанный жиром лист. Наполните творожной начинкой. Сверху тесто и начинку смажьте яйцом. Выпекайте ватрушки 15-20 мин. при 230-240°.



Илья НИКИТИН,
врач-диетолог

Как вы относитесь к сыроедению?

**Дмитрий КРАСОВСКИЙ,
г. Краснодар**

Сыроедение – употребление в пищу продуктов, не подвергшихся ни термической, ни, например, химической (маринование) обработке. Предполагается, что питательная и витаминная ценность пищи якобы теряется при любой обработке. Кроме того, считается, что варение, жарение и подобные способы приготовления, изначально



недоступные человеку (в его первобытном состоянии), не являются нормой и потому нарушают нормальный обмен веществ и приводят к развитию множества заболеваний. При термической обработке действительно ряд важных веществ теряется в результате теплового распада, кроме того, появляются крайне нежелательные вещества, например, при жарке – канцерогенные ангидриды.

С другой стороны, нельзя забывать, что ферментные системы современного человека сильно отличаются от систем человека первобытного и сформированы историей, а следовательно – соответствуют тому типу пищи, который преобладал в данном регионе в последние столетия. Полный отказ от теплой, подготовленной к употреблению пищи может привести не к оздоровлению, а к сбою пищеварения. Поэтому сразу отказываться от «нормальной» пищи в любом случае не стоит. К тому же никакой

доказательной базы у сторонников сыроедения нет, только частные мнения. Лично я считаю так: небольшое количество сырой пищи полезно при условии регулярного ежедневного употребления, полный же переход к сыроедению вреден.

Нужно ли взрослым людям соблюдать режим питания, есть по часам?

**Маргарита СВЕТЛОВА,
г. Санкт-Петербург**

Принципы рационального питания предполагают прием пищи в строго определенное время независимо от возраста. Благодаря этому правилу формируется условный рефлекс – пищеварительные ферментырабатываются именно в определенное время, а в остальное ферментные системы «дремлют». Таким образом, пища подвергается своеевременной обработке в полном объеме, а не «гниет» в желудке, ожидая нужной концентрации ферментов. Точно так же и во все остальное время ферменты не покушаются на слизистую желудка, что является идеальной профилактикой гастрита и язвенной болезни. Кроме того, питание по часам помогает уберечься от избыточного веса: ночью ферменты не будут вызывать чувство голода и



требовать набить желудок пищей. Что же касается выбора конкретного времени для приема пищи, то оно зависит от желаний и возможностей конкретного человека, важно лишь, чтобы однажды выбранный режим строго соблюдался.

Принято считать, что от картошки толстеют. Неужели, чтобы похудеть, придется от нее совсем отказаться?

**Светлана ВЕЛИЧКО,
г. Ярославль**

Картофель богат крахмалом, который в организме превращается в сахар, а затем, при отсутствии адекватных энергозатрат, в жировую ткань. Вывод напрашивается сам собой: употребление картофеля ведет к прибавке в весе. Однако не

стоит забывать, что усвоение крахмала и его преобразования в организме связаны с массой факторов. Так, наибольшее усвоение этого вещества происходит в сочетании с жирами (масло, сало) и белками (мясо, рыба), наименьшее – в присутствии клетчатки (капуста, свежий салат). Следовательно, употреблять картошку можно, но без масла (или сильно ограничив его количество), без мясных и рыбных блюд и с большим количеством зелени. Конечно, в любом случае переедать не следует.

Правда ли, что черствый хлеб полезнее свежего? Если это так, то почему?

**Лидия НАЛИВАЙКО,
г. Курск**

Все очень просто. Свежевыпеченное тесто, в силу своей крахмалистой консистенции, с трудом поддается обработке ферментами, то есть перевариванию. В результате может наступить сбой в пищеварении от пищеводного рефлюкса (изжоги) до реального несварения (гастрита) с множеством неприятных ощущений. Черствый же хлеб с легкостью разделяется на маленькие кусочки, легко ферментируется и ничем не нарушает процесс пищеварения.



У вас есть вопросы диетологу?

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

Облепиховый кисель

ЧТО НУЖНО:

Яблоки – 200 г, облепиха – 2 ст. л., сахар – 3 ст. л., крахмал – 1 ст. л., вода – 5 стаканов.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Яблоки, очистив от кожицы и сердцевины, настичите на мелкой терке.
- Облепиху смешайте со столовой ложкой сахара, разотрите. Добавьте стакан воды, перемешайте, отожмите сок.
- Выжимки от облепихи и кожуру от яблок залейте кипятком, проварите 5 мин. и процедите.

Положите в отвар оставшийся сахар, протертое яблоко и доведите до кипения.

Крахмал разведите соком облепихи, помешивая, влейте его в кипящую смесь. Как только смесь вновь закипит, снимите ее с огня.

калорийность средняя
количество порций 5
время приготовления 30 мин.



Напиток грейпфрутовый

ЧТО НУЖНО:

Грейпфрут – 1 шт., йогурт натуральный – 1 стакан, сахар ванильный – 1 ст. л., корица молотая – 1/2 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Грейпфрут очистите от кожуры и белых волокон, вырежьте дольки из мембран, измельчите блендером.
- Перемешайте с йогуртом, ванильным сахаром и корицей. Поставьте в холодильник на 20 мин.
- При подаче разлейте в стаканы.

калорийность низкая
количество порций 2
время приготовления 15 мин.

Молочный напиток с бананами

ЧТО НУЖНО:

Мороженое сливочное – 100 г, банан – 2 шт., молоко – 2 стакана, цедра лимона – 4 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Бананы очистите, нарежьте, положите в блендер и взбейте на полной мощности.
- Влейте молоко, добавьте сливочное мороженое и снова взбейте.
- Напиток слегка охладите, разлейте по стаканам, оформите тертым цедром лимона и подавайте.

калорийность высокая
количество порций 4
время приготовления 25 мин.



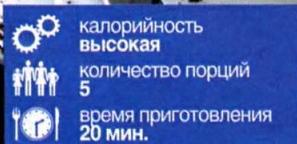
Горячий шоколад

ЧТО НУЖНО:

Молоко – 1 л, шоколад (горький или молочный) – 200 г, крахмал картофельный – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Крахмал развести в 1 стакане молока. Остальное молоко вылить в кастрюлю и добавить шоколад. Нагревать до растворения шоколада.
2. Добавить молоко с крахмалом, хорошо перемешать, нагревать до тех пор, пока масса не начнет густеть.
3. Подавать горячим.



Компот из клубники и апельсина

ЧТО НУЖНО:

Клубника – 500 г, вода – 1 л, сахар – 400 г, апельсин – 2 шт., лимонная кислота – 4 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Приготовить сироп из воды и сахара.
2. Клубнику очистить. Апельсины вымыть и нарезать кружочками. Уложить все в кастрюлю, залить горячим сиропом из воды и сахара.
3. Чтобы ягоды сохранили цвет, нужно добавить лимонную кислоту и варить 20 мин.



Лимонад домашний

ЧТО НУЖНО:

Лимон – 3 шт., мята – 3-4 веточки, мед – 2 ст. л., сахар – 150 г, вода – 3 л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В горячую воду добавить веточки мяты и вскипятить.
2. Лимоны на 5 мин. положить в кипяток. Затем нарезать на дольки. Добавить сахар, мед и измельчить.
3. Полученную массу залить остывшей водой и положить на ночь в холодильник. Перед употреблением процедить.



Морковный напиток

ЧТО НУЖНО:

Морковь – 1 кг, лимонная кислота – 1 ч. л., сахарный сироп (10%) – 2 ст. л., корица – щепотка.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Морковь тщательно промыть в холодной воде, очистить, сильно измельчить, приготовить пюре и отжать.
2. Сок влить в кастрюлю, добавить сироп, лимонную кислоту и корицу.
3. Довести сок до кипения, но не кипятить. При желании можно разбавить сок водой.



Императорский торт

Нежный, сытный и никогда не надоедающий торт Наполеон уже более столетия остается одним из самых любимых в нашей стране. В чем секрет его вкуса и какой гениальный кондитер придумал это сладкое чудо?



Похищенный рецепт

Версий создания торта существует множество – нет даже единого мнения, когда и в какой стране он появился. По одной из версий, рецепт был придуман итальянскими кондитерами и назван был в честь города Неаполя. Но и здесь не обошлось, согласно легенде, без французов. Основа торта – слоеное тесто, которое было создано еще в 1645 году французским кон-

дитером Клавдием Геле. Усовершенствовав свой рецепт воздушной выпечки, Геле уехал в Италию, где работал в пекарне братьев Моск. Кондитер ревностно относился к своему открытию и всегда готовил тесто, закрывшись от всех. Но братья Моск все-таки узнали заветный рецепт, приготовили слоеные коржи, пропитали их заварным кремом и получили вкуснейшее лакомство.

Угощение для бонапартистов

По другой версии, Наполеон был создан в XIX веке кондитером, пожелавшим угодить бонапартистам. Он взял за основу старинный французский пирог «Королевская галета», нарезал на кусочки и прослоил их взбитыми сливками, заварным кремом и вареньем из клубники. Названное Наполеоном, пирожное имело огромный успех у сторонников династии Бонапартов.

Секрет завоевателя

Широко известна и романтическая версия создания торта. Якобы его придумал сам гениальный полководец, когда Жозефина де Богарн случайно застала его мило воркующим с одной из фрейлин. Разгневанная императрица потребовала объяснений. Наполеон тут же нашелся – он сказал, будто бы только что придумал рецепт десерта, который решил передать надежному человеку. Вечером императорскому кондитеру пришлось готовить торт, «придуманный»

императором, и вкусу десерта рукоплескал весь двор.

Философский торт

Еще одна легенда гласит, что торт придумал повар Наполеона Лягупьер, приготовив его для рождественского ужина в честь победы французских войск над австрийцами. В этом военном походе Лягупьер сопровождал своего императора.

Однажды во время сражения при Маренго, когда французы начали отступать, Лягупьер серьезно досталось от Наполеона. Повар подал цыплят, а император, и без того жутко рассерженный, очень не любил куриное мясо, поэтому обед привел его в бешенство. Потом, когда австрийцы были все-таки отброшены назад, Лягупьер, несмотря на гнев императора, вновь приготовил цыпленка, но сделал это так, что все пришли в восторг. На рождественский ужин повар подал точно таких же цыплят, каких он готовил в Маренго, а для Жозефины сделал необычный десерт.

Дорогие друзья!

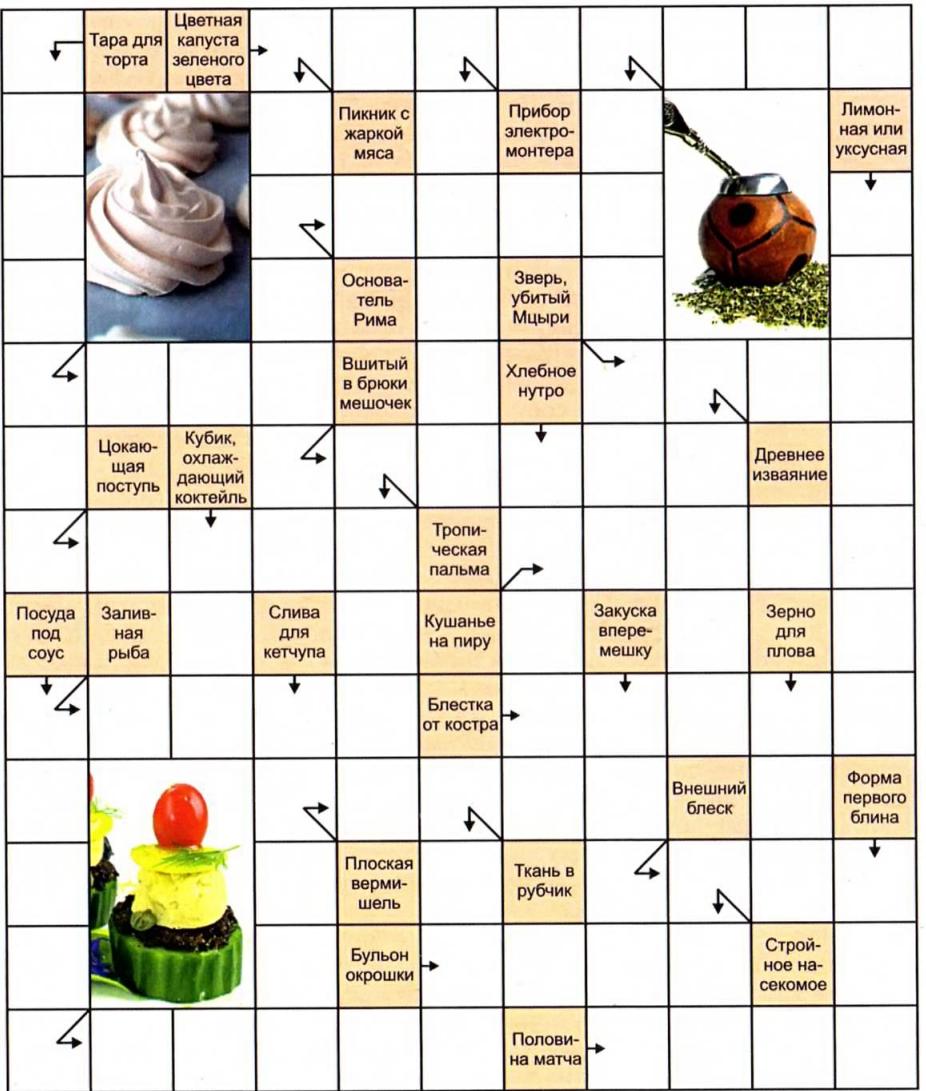
Есть тысячи разнообразных блюд, покоривших сердца гурманов и занявших почетное место в нашем повседневном меню. Но задумывались ли вы, когда и благодаря кому появились эти блюда? Если вас интересует исто-

рия возникновения каких-либо рецептов или продуктов, пишите нам. Мы будем рады получить ваши письма по адресу: 198099, г. Санкт-Петербург, а/я 6, «Школа кулинара» и рассказать не только об интересующих вас блюдах, но и о том, как их приготовить.

ный яичный крем стали делать на муке. Все это превратило изысканное угощение в нечто малопрятитное, жутко крошающееся, с сухими коржами и вылезающим при надкусывании кремом. Конечно, такой Наполеон стал быстро терять почитателей. Но как только кондитеры получили возможность вернуться к классической рецептуре, слоеный тортик быстро отвоевал утраченные позиции и вернулся.

Наполеон нашего времени

Сегодня Наполеон популярен во всем мире. В Италии и Франции его называют мильфей (millefeuille), что значит «тысяча слоев». В Великобритании – это vanilla slice или cream slice. В США, как и у нас, – Napoleon. В Нидерландах и Бельгии знаменитый торт дополнительно проплаивают свежей клубникой и заливают клубничной глазурью. И повсюду нежный слоеный торт – классика жанра, любимая даже самыми привередливыми лакомками. (Смотри рецепт на стр. 45)



**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» №7 (109)

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 Мисолова, 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: sokol@r-s.ru. Рекламный отдел: E-mail: reklama@r-s.ru.
Отдел распространения: e-mail: coms@r-s.ru.
Отпечатано в типографии ООО «Типография ТМ-Принт», 188640, Ленобласть, г. Всеволожск,
Всеволожская ул., 172. Подписано к печати: 19.03.2013. Время подписания: по графику 23:00;
фактически 23:00. Выход в свет 1 апреля. Установочный тираж 200 000 экз. Заказ № 1496.
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем
 осуществлена редакционным коллегиумом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Юридическую поддержку
издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VALE». В номере использованы фотоматериалы агентства «АРКАЙМ»,
«Русской фотографии», «Библиотека изображений», «Лори», Д. Курбатова. Все права защищены.

Кулинарные премудрости

1 Чтобы листовой салат хранился дольше, нужно его разобрать на листики, вымыть, обсушить и хранить в пластиковой коробке с отверстиями для воздуха.

2 Чтобы придать бульону аромат и золотистую окраску, надо положить в него разделенные пополам и поджаренные с одной стороны без масла морковь, петрушку, сельдерей и лук.

3 При варке или жарке не рекомендуется полностью удалять жир с мяса, так как тонкий слой его не дает влаге выделяться и мясо получается более сочным.

4 Подготовленную для варки рыбу заливают холодной подсоленной водой так, чтобы она только покрывала рыбу, доводят до кипения и варят на слабом огне, добавляя овощи и специи.

5 Перед поливкой глазурью рекомендуется посыпать торт крахмалом, чтобы она не растекалась. Заглаживают глазурь ножом, обмакивая его в горячую воду.

6 Вино и шампанское в бутылках хранят в темном помещении при температуре 1-12°. Бутылки должны находиться в горизонтальном положении, чтобы пробки смачивались и не высыхали.

ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

| | | | |
|---------------------------------------|----|------------------------------------|----|
| Капуста маринованная | 5 | Спагетти «Лесная сказка» | 35 |
| Салат с куриными сердечками | 6 | Форель, запеченная в слоеном тесте | 37 |
| Салат-коктейль из креветок | 7 | Жареная рыба с гарниром | 38 |
| Луковые кольца | 8 | Рыба с травами | 39 |
| Салат из копченого лосося | 9 | Голубцы с рыбным фаршем | 40 |
| Салат рисовый с брокколи и апельсином | 11 | Рыбные наггетсы | 41 |
| Салат «Ароматный» | 12 | | |
| Фаршированные яйца | 13 | | |
| Язык под грибным соусом | 14 | | |
| Мексиканский салат | 15 | | |
| Блинный ролл | 16 | | |
| Салат «Гранатовый браслет» | 17 | | |

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

| | |
|---------------------------|----|
| Торт наполеон | 45 |
| Ягодный торт с творогом | 46 |
| Пирог с корицей | 47 |
| Пончики с заварным кремом | 48 |
| Бабушкины блины | 49 |
| Ром-баба «Ванильная» | 50 |
| Кексы «Малышки» | 51 |
| Расстегай московские | 52 |
| Ватрушки с творогом | 53 |

СУПЫ

| | |
|--------------------------------|----|
| Марокканский суп «Харира» | 21 |
| Щи ленивые | 22 |
| Грибной суп со сливками | 23 |
| Уха с белым вином по-венгерски | 24 |
| Томатный суп-пюре с гренками | 25 |
| Суп с фрикадельками | 26 |
| Суп с макаронами | 27 |

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | |
|--------------------------------|----|
| Манты по-узбекски | 31 |
| Запеканка с грибами | 32 |
| Пряные ребрышки | 33 |
| Курица, запеченная с рисом | 34 |
| Облениховый кисель | 56 |
| Напиток грэйпфрутовый | 57 |
| Молочный напиток с бананами | 57 |
| Компот из клубники и апельсина | 58 |
| Горячий шоколад | 58 |
| Лимонад домашний | 59 |
| Морковный напиток | 59 |



ОТВЕТ НА СКАНВОРД,
ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62



Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 15 апреля.