

№ 11 НОЯБРЬ 2019

# КУЛИНАРНЫЙ

*практикум*

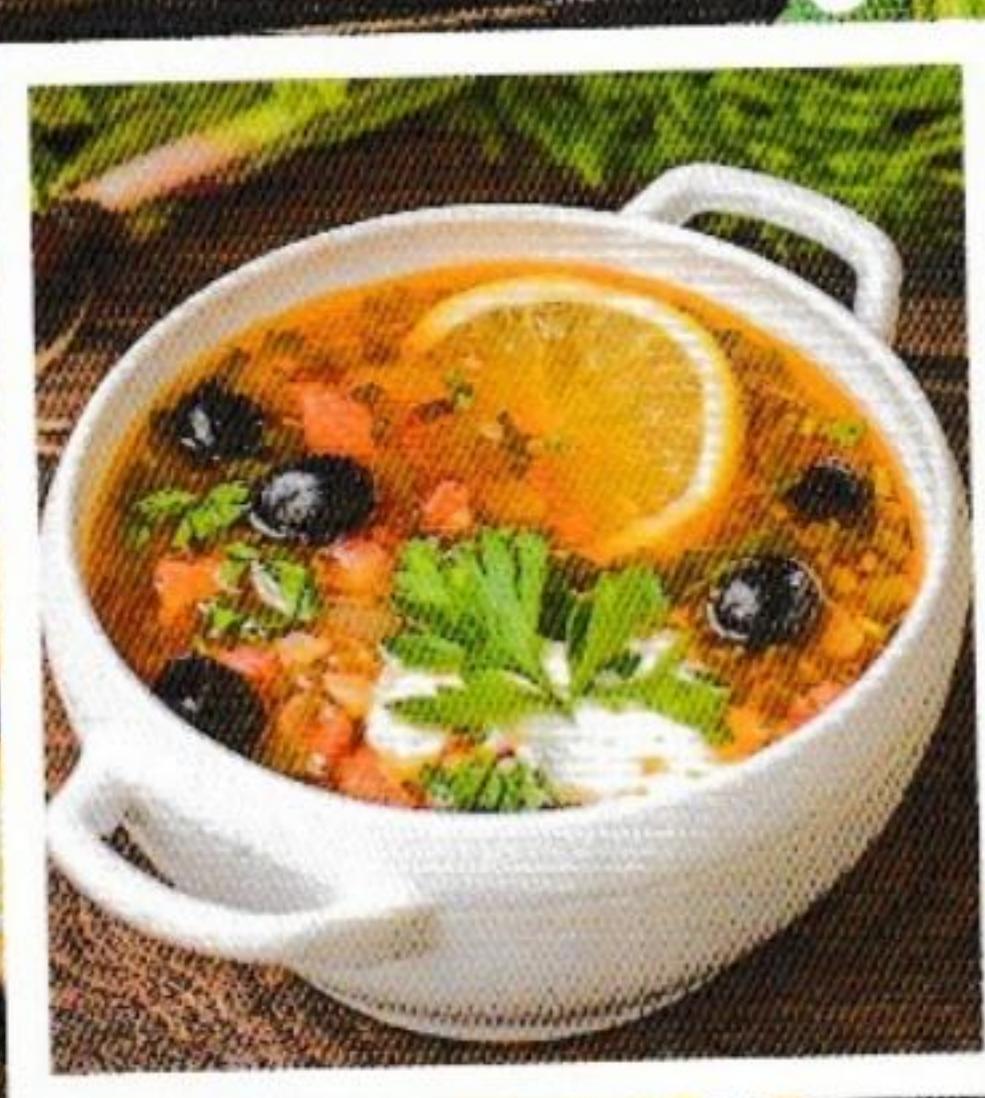


12+

**ЗА 30 МИНУТ**  
*еда для подростков*

**КАМБАЛА**  
*рыба сезона*

**СЫТНЫЕ СУПЫ**  
*любимые рецепты*



**ВСЁ ПРЕКРАСНОЕ!**  
*готовили из красного мяса*

*Железная Леди*



ВКУСНАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ



## Субпродукты: ГОТОВИМ ВКУСНО

12+

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ:  
СЛАДКИЙ НОЯБРЬ

ВОТ ЭТО ГЕМОРРОЙ!  
ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

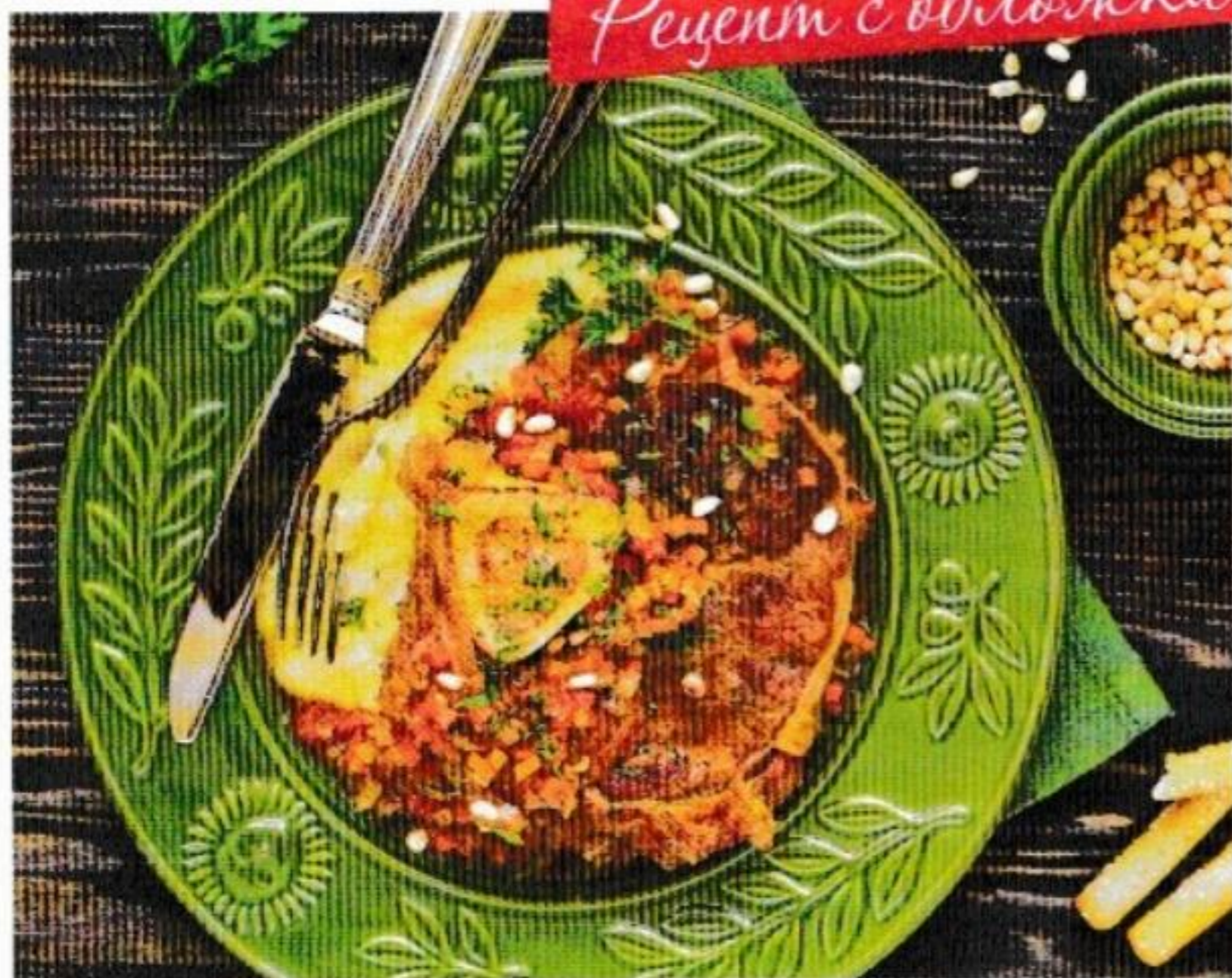
ЛЮБЛЮ Я МАКАРОНЫ!  
ПРОСТЫЕ БЛЮДА

- Съесть со всеми потрохами
- По приемлемой цене: спагетти
- Сладкий ноябрь. Выпечка, напитки и десерты.
- Правила питания при геморрое
- Деликатеска: лук порей
- Остатки сладки: вареное мясо



# ОССОБУКО

Рецепт с обложки



1 голяшка говяжья с костью, нарезанная на шайбы | 300 мл бульона говяжьего | 450 г помидоров | 3 моркови среднего размера | 2 луковицы | 3 ст. ложки пасты томатной | 50 г масла сливочного | 5 ст. ложек масла оливкового | 3–4 зубчика чеснока | 300 мл вина белого сухого | петрушка | 0,5–1 перец чили | соль

- Мясо промойте и обсушите. Выложите куски мяса на глубокую сковороду, предварительно растопив в ней сливочное и оливковое масла. На сильном огне обжарьте голяшки со всех сторон до золотисто-коричневой корочки.
- Влейте к мясу белое вино, уменьшите огонь и готовьте

до тех пор, пока объем вина не уменьшится вдвое.

- Пока вино уваривается, очистите лук и морковь, вымойте и нарежьте небольшими кубиками. Пассеруйте овощи на отдельной сковороде с добавлением оливкового масла и томатной пасты, затем переложите к мясу.

- Добавьте на сковороду к мясу мелко нарезанные и предварительно очищенные от кожицы помидоры (или замените их итальянскими рублеными помидорами в собственном соку), посолите, влейте говяжий бульон и тушите на минимальном огне около 1,5 часа. Если необходимо, доливайте понемногу воду.
- В готовое мясо добавьте натертый на мелкой терке чеснок и мелко нарезанный перец чили. Доведите до кипения. Снимите с огня.
- Готовое оссобуко выложите на порционные тарелки, посыпьте мелко нарезанной петрушкой и сразу подавайте.

## ПРАКТИКУМ

*Оссобуко – классическое итальянское блюдо из телячьей голяшки, нарезанной поперек кусками толщиной около 5 см. При такой разделке мяса в голяшке остается кость с костным мозгом внутри, которая и дала название всему блюду: «оссобуко» означает «дырявая кость».*

## КУЛИНАРНЫЙ ПРАКТИКУМ

№ 11 [145] ноябрь 2019

www.practical-cooking.ru  
cooking@konliga.ru

Издатель  
ООО «ЗМС МЕДИА»  
www.zmsmedia.ru  
Адрес редакции и издателя: 143200,  
МО, г. Можайск, ул. Октябрьская, д. 65  
Тел.: +7-495-685-95-78

Главный редактор  
Елена Геннадьевна КОЖУШКО  
e.kozhushko@konliga.ru,  
ekozhushko@gmail.com

По вопросам размещения рекламы  
ИП ХАЙРУЛИНА  
g.hairulina@konliga.ru  
Тел.: +7-916-348-91-39

По вопросам распространения и подписки  
podpiska@konliga.ru  
Тел.: +7-495-280-00-20,  
+7-903-207-57-60

Учредитель  
АО «КОНЛИГА МЕДИА»

Печать  
ООО «РосФлекс»  
Юридический адрес:  
305001, г. Курск,  
ул. Дружининская, д. 29, офис 7

Заказ № 30219. Тираж 63 000 экз.  
Цена свободная

ISSN 1818-4219  
Журнал зарегистрирован Федеральной  
службой по надзору за соблюдением  
законодательства в сфере массовых  
коммуникаций и охране культурного наследия.  
Свидетельство о регистрации  
ПИ № ФС77-64574 от 22.01.2016

Информационная продукция  
для лиц, достигших возраста 12 лет

Индекс в каталоге «Почта России»  
П8052

Дата выхода в свет: 15.10.2019  
Дата начала продаж: 21.10.2019

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в других изданиях редакции.

Логотипы (товарные знаки) третьих лиц размещены на правах рекламы.

Фото на обложке и внутри журнала:  
Depositphotos.com

ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ «КУЛИНАРНЫЙ ПРАКТИКУМ»  
МОЖНО ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ РФ

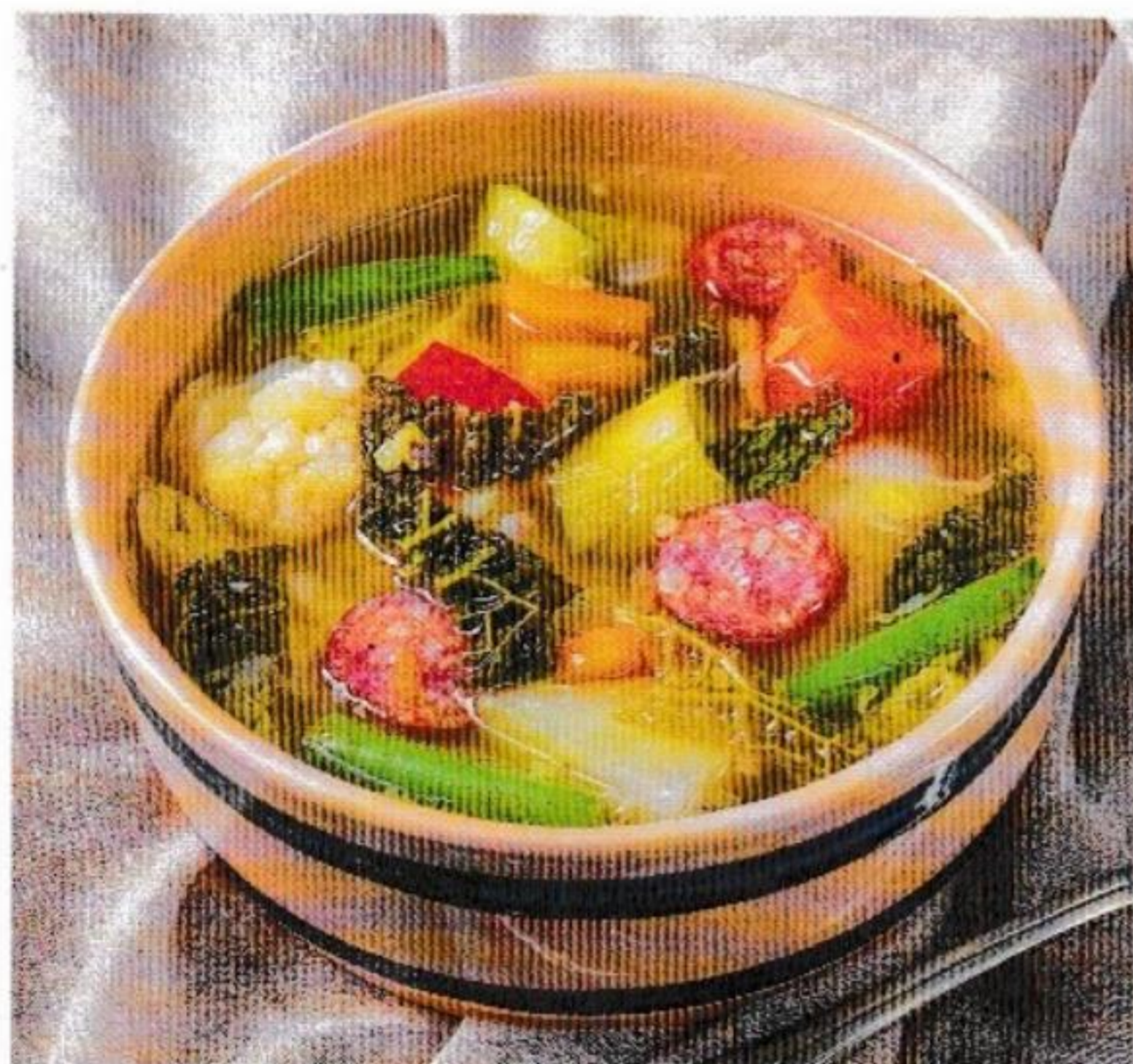
Индекс в каталоге «Почта России»  
**П8052**

Также можно подписаться через интернет:  
PODPISKA.POCHTA.RU, URAL-PRESS.RU.

Наиболее полную информацию о способах подписки можно получить на сайте  
www.konliga.ru  
или по e-mail podpiska@konliga.ru.







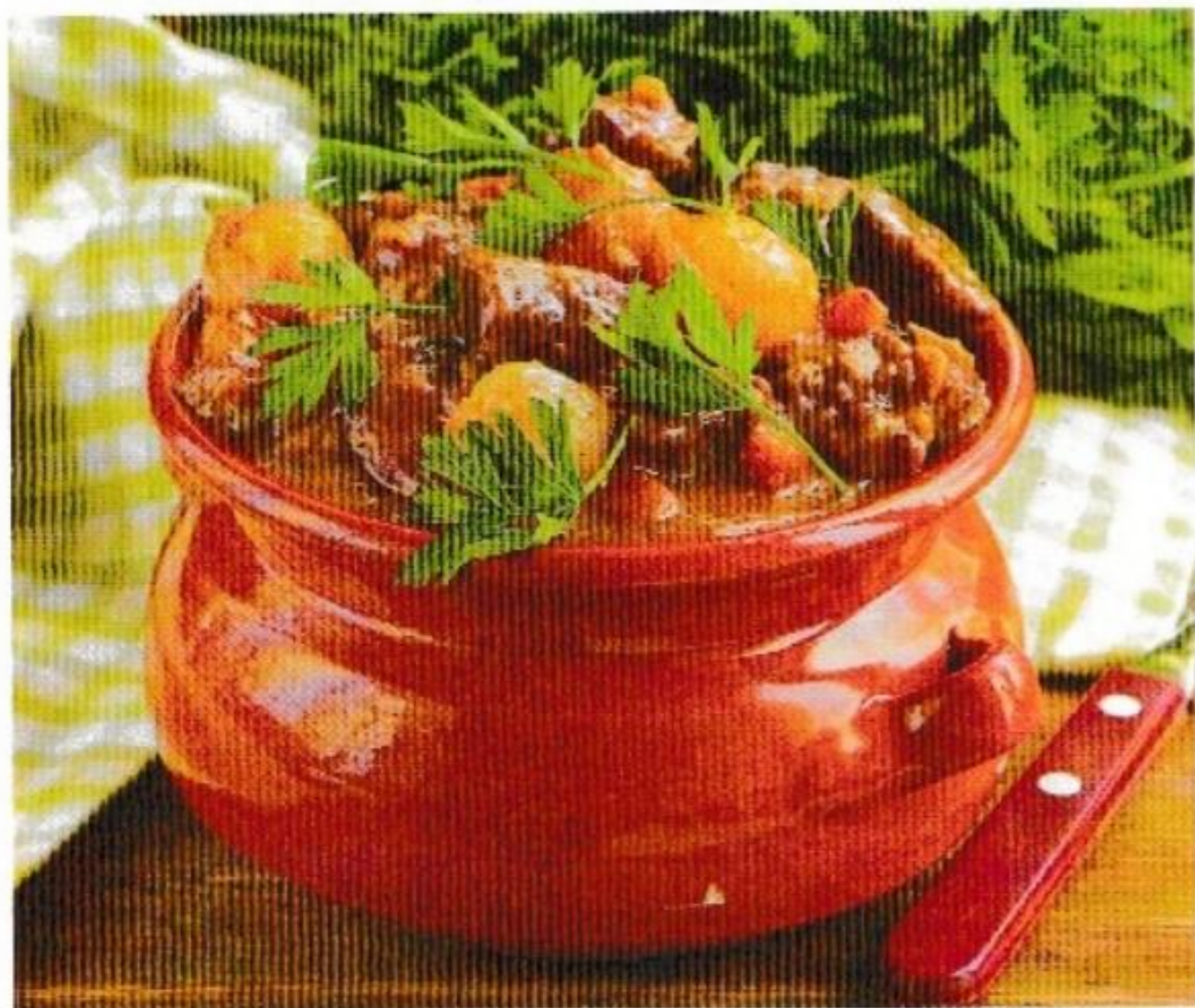
<b>РЕЦЕПТ С ОБЛОЖКИ</b>	
Оссобуко.....	1
<b>СОДЕРЖАНИЕ</b> .....	2
<b>ТЕНДЕНЦИИ. ЧАЙ</b> .....	4
<b>ТРИ САЛАТА С КРЕВЕТКАМИ</b> .....	6
Салат с креветками и авокадо по-японски.....	6
Цезарь с креветками.....	7
Салат из креветок, риса и ананаса.....	7
<b>СПЕЦПРОЕКТ С РЕДМОНД</b> .....	8
Бургеры Пушкина.....	8
<b>ГОТОВИМ ЗА 30 МИНУТ. ДЛЯ ПОДРОСТКОВ</b> .....	10
Быстрые шницели из свинины.....	11
Бургер с тунцом и болтуньей.....	11
Сэндвичи с сыром и зеленью.....	12
Картофель фри диетический.....	12
Ленивый бургер Sloppy Joe.....	13
Куриные котлеты с оригинальной начинкой.....	14
Быстрые леденцы в микроволновке.....	15
Домашний лимонад.....	15

<b>МАСТЕР-КЛАСС. РЕЦЕПТЫ ОТ ШЕФ-ПОВАРА</b> .....	16
Мексиканский ролл (буррито) с начинкой из говядины, фасоли, кукурузы и пряностей.....	16
Гречотто с цыпленком и белыми грибами.....	18
Свинина, запеченная с беконом и пряностями, с тыквенно-картофельным пюре.....	20
<b>ВКУС СЕЗОНА. СУПЫ</b> .....	22
Крем-суп из тыквы.....	23
Суп харчо из говядины.....	23
Суп гороховый с копчеными ребрышками.....	24
Суп с сосисками.....	24
Шурпа с пельменями по-узбекски.....	25
Суп с яичными блинчиками.....	26
Солянка мясная сборная.....	27
Щи из свежей капусты.....	27
Рассольник с перловкой.....	28
Сырный крем-суп.....	28
Куриный суп с домашней лапшой.....	29

<b>РЫБНЫЙ ДЕНЬ. КАМБАЛА</b> .....	30
Филе камбалы в вине с лимонно-масляной заправкой.....	30
Филе камбалы, запеченное в пергаменте.....	31
<b>НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ. БЛЮДА С ЭНЕРГИЕЙ</b> .....	32
Жареный лосось с имбирным соусом.....	33
Ирландское рагу.....	33
Жаркое из говядины в горшочке.....	34
Печенка по-строгановски в сметане.....	34
Мясные рулетики в сливочном соусе.....	35







Азу по-татарски с солеными огурцами.....	36
Паштет из запеченного лосося.....	37
Свинина, тушенная с овощами.....	37
Сочные котлеты из красной рыбы.....	38
Бигус с сосисками в мультиварке.....	38
Бефстроганов из говядины со сметаной.....	39
<b>ДИЕТПИТАНИЕ. КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОСТУДЫ.....</b>	<b>40</b>
Чай с имбирем.....	42
Острый салат из редьки и моркови.....	43
Чесночный хлеб с зеленью.....	43
<b>ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ. БРАУНИ.....</b>	<b>44</b>
<b>ПРЯНОСТЬ В РАДОСТЬ. ГВОЗДИКА.....</b>	<b>46</b>
Пряный чай каркаде.....	46
Соленая семга с гвоздикой.....	47
Сливовый соус с гвоздикой к мясу.....	47
<b>ВЫСОКАЯ КУХНЯ. РЕЦЕПТЫ АЛЕКСАНДРА БЕЛЬКОВИЧА.....</b>	<b>48</b>
Суп из лесных грибов.....	48
Банановый хот-дог.....	49
<b>КУХНИ МИРА. КАРЕЛИЯ.....</b>	<b>50</b>
Рыба по-карельски.....	50
Национальные карельские калитки с пшеном.....	51

<b>БАРНАЯ КАРТА. ЭГГ-НОГ.....</b>	<b>52</b>
Безалкогольный эгг-ног.....	53
Гоголь-моголь с ромом.....	53

<b>МАЛЕНЬКИЙ ШЕФ. ДЕТСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ.....</b>	<b>54</b>
Шоколадно-имбирное печенье.....	54
Кокосовое печенье за 10 минут.....	55
Печенье-рулетики с корицей на кефире.....	55

<b>ГОТОВИМ ДЛЯ ДЕТЕЙ</b>	
<b>РЕЦЕПТЫ СЕМЬИ ОРЛОВЫХ ИЗ НИЖНЕГО НОВГОРОДА.....</b>	<b>56</b>
Хек в кляре.....	56
Ленивые голубцы в мультиварке.....	57
Котлеты «Гречаники».....	57
Свинина духовая с картофелем.....	58
Суп с фрикадельками.....	58
Капкейки с кокосовым кремом.....	59

<b>РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ. ПЯТЕРКА ПОБЕДИТЕЛЕЙ.....</b>	<b>60</b>
Запеканка «Ленивая жена».....	60
Салат с фасолью и грибами.....	60
Тыквенно-апельсиновый чизкейк.....	60
Салат из баклажанов.....	61
Рулет с изюмом.....	61

<b>ЭКСПЕРТИЗА. ВКУСНЫЕ НОВИНКИ.....</b>	<b>62</b>
---	-----------

<b>НОВОСТИ И НОВИНКИ.....</b>	<b>64</b>
-------------------------------	-----------





# ТЕНДЕНЦИИ в посуде и технике

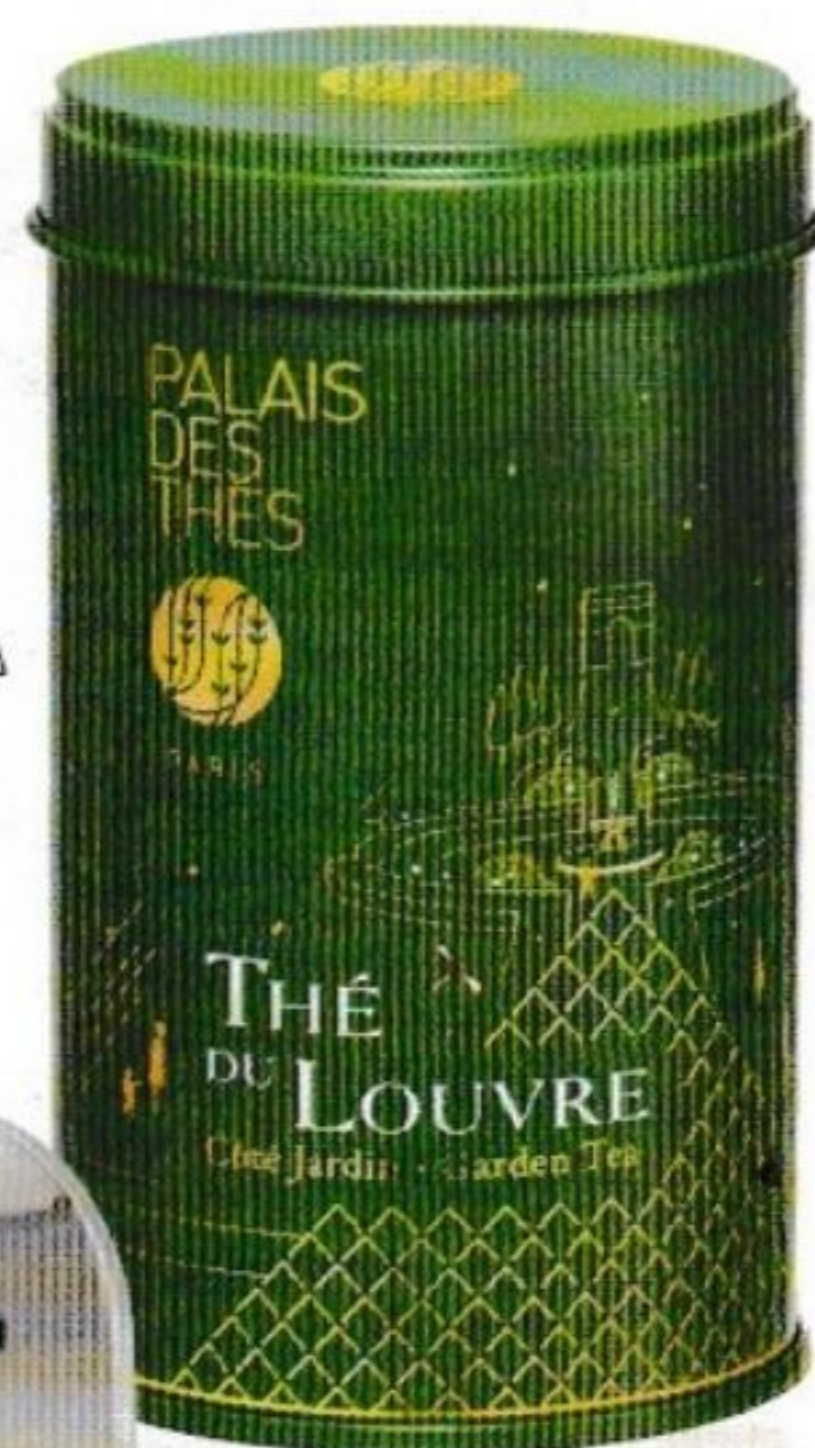
## СЧАСТЬЕ ПИТЬ!

«Когда на улице ненастье и неохота выходить, то чашка чая просто счастье. И это счастье можно пить». К сожалению, мы не знаем автора этих строк, но полностью с ним согласны. Поэтому представляем вам обзор новинок посуды и техники для приятного чаепития.

Кружка «Попугай», выполненная из фарфора New Bone Chip, настолько хороша, что хочется купить сразу всю коллекцию, состоящую из 6 кружек с авторскими рисунками. | [priority-posuda.ru](http://priority-posuda.ru) | 299 руб.



«Чай Лувра. Утренний сад» – это зеленый фруктовый чай с ароматом яблока, сливы и айвы. | [palaisdesthes.ru](http://palaisdesthes.ru) | 1185 руб. за 100 г



В тостере VT-1588 легко и просто приготовить вкуснейшие тосты к чаю. | [goldermall.ru](http://goldermall.ru) | 3090 руб.



Тост с крем-медом «Малина с кокосом», съеденный за чашкой утреннего чая, зарядит вас энергией на весь день. | [medolubov.ru](http://medolubov.ru) | 104 руб.



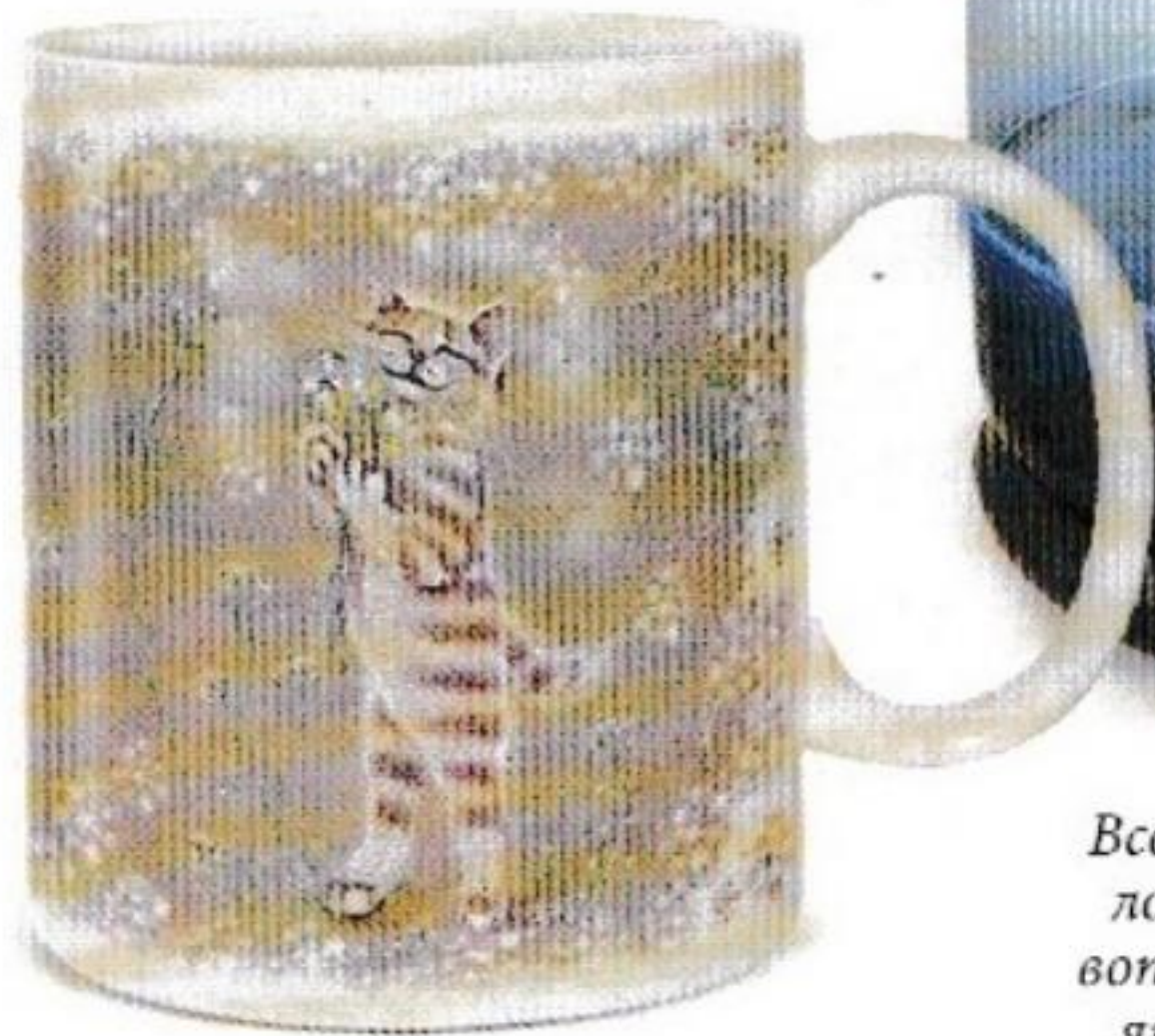


На крышке френч-пресса Röndell RDS-839 из коллекции Crystal Grey предусмотрена специальная метка-треугольник для визуального определения фильтра слива. Теперь вы легко приготовите вкуснейшие горячие напитки: предохранительный стоппер остановит даже самые маленькие частички чайной заварки или трав. | [goldermall.ru](http://goldermall.ru) | 1690 руб.



В центре крышки чайника PWK 1759CGL с технологией Waterway PRO инженеры Polaris расположили клапан верхнего залива, который сам автоматически открывается под давлением воды. Теперь можно наливать воду, просто поставив чайник под кран! | [shop-polaris.ru](http://shop-polaris.ru) | 2999 руб.

Кружка из серии «Коты, цветы и настроения» сделана из костяного фарфора нового поколения. Макеты для коллекции рисовались пастелью на цветной бумаге, поэтому изображения получились очень милые. | [priority-posuda.ru](http://priority-posuda.ru) | 279 руб.



Всем любителям чая с молоком придется по душе вот этот молочник из фаянса. | [zarahome.com/ru](http://zarahome.com/ru) | 1999 руб.



Автор книги «Путь чая» Бронислав Виноградский повествует об истории возникновения и распространения чая в Китае и методах классификации, знакомит со способами приготовления чая, рассказывает об оздоровительных свойствах, дает практические советы, как выбрать и хранить чай. | [eksmo.ru](http://eksmo.ru) | 1544 руб.



Наверняка в детстве вы представляли себя Алисой из Страны Чудес. Наполните детскими воспоминаниями свою квартиру – заварите чай в кружке с морковкой, которая понравилась бы Белому Кролику! | [fix-price.ru](http://fix-price.ru) | 77 руб.

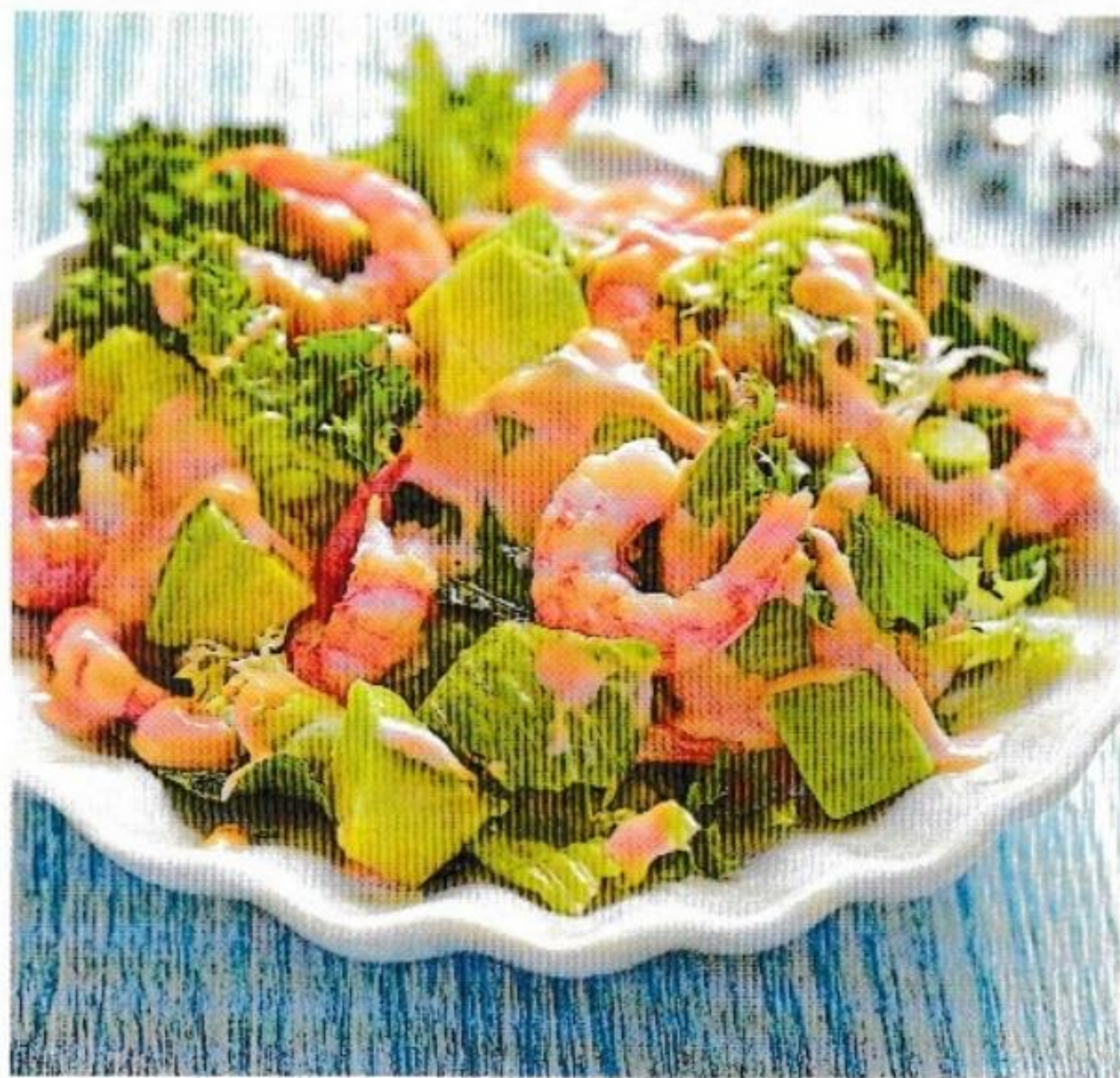


## Три салата С КРЕВЕТКАМИ

# МОРЕ УДОВОЛЬСТВИЯ



Креветки, как и другие дары моря, очень вкусны, полезны и прекрасно подходят для салатов и закусок. Они сочетаются с зеленью, свежими и отварными овощами, рисом, картофелем и даже с фруктами. А для заправки салатов с креветками подходят и майонез, и обычная салатная заправка винегрет с оливковым маслом, ароматными сушеными травами, чесноком и соком лимона.

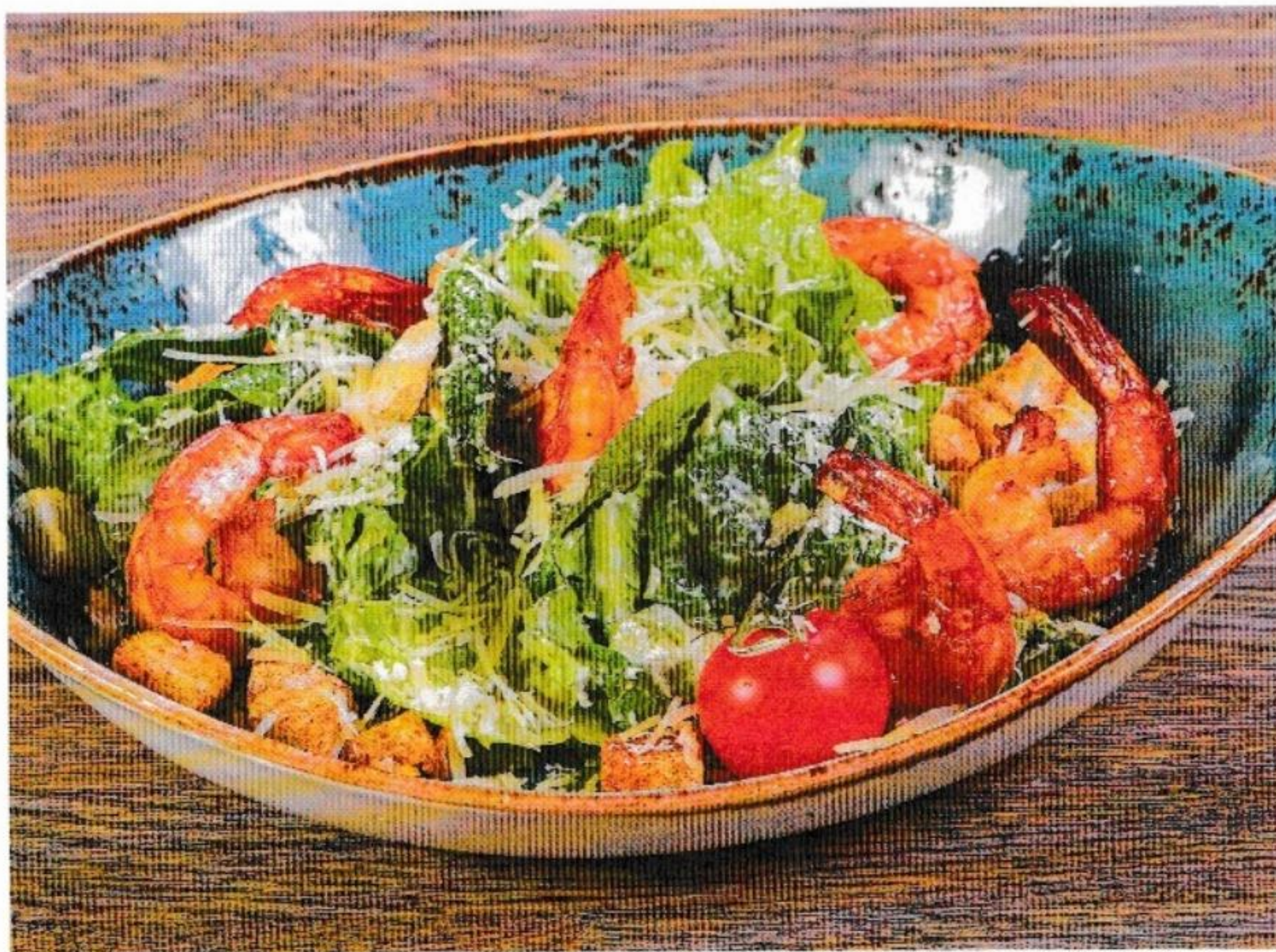


## САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО ПО-ЯПОНСКИ

300 г авокадо | 300 г креветок тигровых | 60 мл соуса соевого | 20 мл масла оливкового | 20 мл сока лимонного | 20 мл мирина (рисового сиропа) или меда | 6 г васаби

- Для соуса взбейте венчиком оливковое масло, соевый соус, мирин, васаби и лимонный сок.
- Отварите креветки в кипящей воде без соли (3 минуты), откиньте на дуршлаг. Выложите в миску и добавьте несколько кубиков льда, охладите. Креветки очистите, разрежьте на 3 части.
- Авокадо разрежьте пополам, удалите косточки. Ложкой отделите мякоть от кожуры из обеих половинок авокадо и нарежьте ее небольшими кубиками.
- Соедините авокадо и креветки в миске, полейте соусом и аккуратно перемешайте. Подавайте салат в глубокой тарелке.





## САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК, РИСА И АНАНАСА

250 г креветок замороженных | 150 г риса вареного | 100 г горошка зеленого замороженного | 100 г кукурузы консервированной | 1 перец болгарский красный | 100 г ананаса консервированного | 3 листа салата зеленого | 3 веточки укропа | масло оливковое | майонез

■ Болгарский перец нарежьте мелкими кубиками и пассеруйте на сковороде с оливковым маслом 5 минут, дайте остыть. Горошек отварите в кипящей подсоленной воде (5 минут), откиньте на дуршлаг и дайте остыть.

■ Креветки отварите в кипящей воде (3 минуты), дайте остыть, очистите.

■ Консервированный ананас нарежьте мелкими кубиками. Зелень укропа и листья салата мелко нарежьте.

■ Выложите в салатник вареный рис, зеленый горошек, кукурузу и жареный перец, перемешайте.

■ Добавьте листья салата, креветки, кусочки ананасов, укроп, заправьте майонезом и перемешайте.

## ЦЕЗАРЬ С КРЕВЕТКАМИ

300 г креветок крупных очищенных | 1 кочан салата романо | 250 г хлеба белого без корки | 1 ч. ложка орегано сушеной | 1 ч. ложка чеснока сушеного | 100 г пармезана | соль | перец  
Для соуса: 2 желтка яичных | 15 г горчицы дижонской | 250 мл масла подсолнечного рафинированного | 50 мл масла оливкового | 10 мл уксуса белого винного | 1 ст. ложка каперсов | 6–7 филе анчоусов | 50 г пармезана тертого

■ Хлебный мякиш нарежьте небольшими кубиками, выложите на противень, посыпьте орегано и запекайте в течение 15 минут в разогретой до 180 °С духовке. Запеченные гренки посыпьте сушеным чесноком и со-

лью, перемешайте и дайте им остыть.

■ Приготовьте заправку. Желтки с горчицей взбейте миксером. Продолжая взбивать, влейте постепенно, тонкой струйкой, подсолнечное масло. Затем так же влейте

оливковое масло. Добавьте уксус, 1 ст. ложку кипяченой воды, мелко нарезанные каперсы и анчоусы, тертый пармезан, взбейте.

■ Очищенные креветки обжарьте на разогретой сковороде с растительным маслом по 3 минуты с каждой стороны. Посолите, поперчите.

■ Листья салата тщательно промойте, обсушите и порвите руками на кусочки, выложите на блюдо.

■ Сверху разложите обжаренные креветки и гренки, заправьте салат соусом, перемешайте, разложите по тарелкам. Пармезан нарежьте стружкой и украсьте салат.





Сергей Пушкин очень любит 3 вещи: семью, ретроавтомобили и готовить свои коронные блюда: картошку с грибами, яичницу на костре и бургеры. С первыми пунктами мы ему не помощники, а вот научить, как быстро, просто и без брызг жира по всей кухне нажарить котлеты для бургеров, мы можем. Для этого существует уникальный прибор – мультипекарь REDMOND.

# БУРГЕРЫ ПУШКИНА

## ЧИКЕНБУРГЕРЫ

2 булочки для бургеров | 2 яйца | 1 помидор | 1 огурец | 0,5 луковицы | 2 листа салатных | соль | перец

**Для котлеты:** 250 г фарша куриного | 1 яйцо | 0,25 луковицы | 1 зубчик чеснока | 0,5 г ореха мускатного | соль | специи для курицы

**Для соуса:** 30 г майонеза | 25 г горчицы

- Приготовьте соус: в отдельной емкости смешайте майонез с горчицей.
- Лук и чеснок измельчите, смешайте с яйцом и фаршем, добавьте мускатный орех, соль и специи.

- Установите панели RAMB-26. Включите мультипекарь. Когда загорится индикатор готовности к работе, откройте прибор и выложите по 130 г фарша в формы. Закройте крышку. Готовьте кот-

леты 4–5 минут, затем выньте (сохраняйте котлеты горячими).

- Разбейте по 1 яйцу в формы, посолите, поперчите. Закройте крышку. Жарьте яичницу 4–5 минут.
- Помидор и огурец нарежьте слайсами, лук – кольцами. Булочки разрежьте пополам, каждую половину смажьте соусом. На половину одной булочки выложите котлету, яйцо, огурец, лук, помидор, лист салата, накройте второй половиной булочки. Повторите для другой булочки.







40 В 1\*

МУЛЬТИПЕКАРЬ  
REDMOND

**Мультипекарь REDMOND:  
домашние бургеры  
для полдника в школе**

Фастфуд часто привлекает детей аппетитным ароматом и ярким видом, но мало кто из малышей задумывается, из каких продуктов он приготовлен и есть ли в нем польза. Сделать полезную альтернативу фастфуду – домашние бургеры, пиццу, мини-шаурму – поможет мультипекарь REDMOND! На панелях с антипригарным покрытием вы быстро пожарите сочные мясные котлеты без лишнего масла и подогреете булочки для бургеров, запечете сэндвичи с ветчиной и сыром или приготовите сочную тортилью.



ПАНЕЛИ RAMB-26 (БУРГЕР)

\* Более 40 видов сменных панелей для выпечки и жарки, и их ассортимент постоянно расширяется. Панели, не входящие в комплектацию мультипекаря, приобретаются отдельно.

ФОТО: МИХАИЛ ГРОШЕВ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

СПОНСОР РУБРИКИ **REDMOND**



**С**ергей Пушкин работает в сфере страхования. Его основные увлечения – охота, походы и ретроавтомобили. Сейчас он реставрирует семейную «Волгу». Папа в семье Пушкиных вообще умелец и мастер на все руки! Сыновья Дима (9 лет) и Петя (6 лет) берут с него пример. Они ребята с легким характером, дружные, активные, постоянно придумывают разные игры или гоняют на велосипедах. Обожают свою сестренку Катю, которая в свои почти 3 года играет наравне со старшими братьями, самостоятельно собирает свои первые самолетики, машинки и домики из LEGO, любит петь (у нее это отлично получается!) и слушать музыку. И конечно, все трое детей обожают, когда мама им читает. Мария раньше подбирала персонал в кадровом агентстве, сейчас дома занимается детьми и бытом. Любит читать, го-



товить, ходить в лес за грибами (она даже заразила своим увлечением старших детей, которые уже разбираются в грибах и быстро их находят). Обычно в семье готовит мама, но приготовление бургеров – папино хобби. Де-

ти тоже принимают активное участие в процессе. Поэтому, когда мы подарили семье мультипекарь REDMOND, первое, что Пушкины сделали, – это наготовили вкусных куриных бургеров на всю честную компанию.



*Быстрые рецепты*  
**ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**





# ИДИ К СТОЛУ!

Чем накормить подрастающих детей, когда они смотрят в сторону своих сверстников, которым родители разрешают есть фастфуд и всевозможные покупные сладости? Конечно же, чем-то таким, что они любят, только в домашнем исполнении. Уж наши бургеры, лимонады и конфеты будут в тысячу раз полезнее магазинных аналогов.

## БЫСТРЫЕ ШНИЦЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ

500 г свинины постной или филе куриного | 2 яйца | 1,5–2 ст. ложки горчицы зерновой | сухари панировочные | соль | перец | масло растительное

количество порций: 6–8 | готовить: 25 минут

- Мясо промойте, обсушите, нарежьте кусками толщиной не более 1 см.
- Яйца взбейте, посолите, поперчите, добавьте горчицу и перемешайте.
- Окуните мясные кусочки в яично-горчичную смесь со

всех сторон, затем хорошо запанируйте в сухарях (например, в китайских панко).

- Разогрейте на сковороде масло и жарьте мясо 7–9 минут с одной стороны, переверните и готовьте так же 7–9 минут с другой стороны.

### Практикум

Чтобы мясо быстрее жарилось и куски со всех сторон имели равную толщину, перед панировкой накройте их пищевой пленкой и отбейте кухонным молоточком.

## БУРГЕР С ТУНЦОМ И БОЛТУНЬЕЙ

4 булочки круглые | 1 банка тунца консервированного в собственном соку или масле | 1 ст. ложка соуса соевого | 2 помидора | 2 яйца | 50 мл молока | 1 ч. ложка масла сливочного | салат листовой | соль

количество порций: 4 | готовить: 20 минут

- Сливочное масло растопите на сковороде. Вылейте на сковороду слегка взбитые вилкой яйца с молоком. Посолите и быстро перемешайте лопаткой, разбивая комочки. Готовую болтунью уберите с огня. При желании для бургера можете использовать и отваренные вкрутую яйца, нарезанные кружками, но с яичницей получится сочнее и вкуснее.

- Булочки разрежьте пополам и подсушите на горячей сковороде или гриле. Откройте банку с рыбой, жидкость слейте, разомните рыбу вилкой, добавьте соевый соус.
- На нижнюю половинку булочек выложите листья салата, сверху – часть тунца, потом болтунью и кружочки помидора. Накройте второй половинкой булочки и сразу подавайте.







## СЭНДВИЧИ С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

4 ломтика хлеба пшеничного | 50 г сыра полутвердого | 1 зубчик чеснока | 3–4 веточки петрушки | 2 яйца | 3 ст. ложки молока | 1 щепотка соли | 1 ст. ложка масла растительного или сливочного

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2 | ГОТОВИТЬ: 15 минут

■ Яйца взбейте с молоком и солью. Сыр натрите, петрушку порубите, чеснок пропустите через пресс или мелко нарежьте. Все перемешайте и добавьте к сыру с зеленью пару столовых ложек взбитых яиц с молоком.

■ С ломтиков хлеба срежьте корки. На одну половинку хлеба положите сыр с петрушкой, накройте другой половинкой, аккуратно окуни-

те в яично-молочную массу с двух сторон.

■ Поджарьте сэндвичи с обеих сторон на горячей сковороде с маслом, немного прижимая их лопаткой, чтобы склеились.

■ Подавайте горячими. Сэндвичи по вкусу напоминают хачапури, они идеальны для завтрака. Если вы или ваш ребенок не переносят чеснок, уберите его из рецепта.

## КАРТОФЕЛЬ ФРИ ДИЕТИЧЕСКИЙ

500 г картофеля | 2 ст. ложки соуса соевого | 1 белок яичный | соль | 2 ч. ложки паприки сладкой | 2 ст. ложки кунжута | 0,5 ч. ложки приправы сумах или хмели-сунели

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 8 | ГОТОВИТЬ: 30 минут

■ Картофель очистите, тщательно вымойте, нарежьте толстой соломкой. Добавьте паприку, сумах (или любые специи по вкусу), соль, соевый соус и тщательно перемешайте.

■ Белок взбейте в пышную пену. Добавьте белок к кар-

тофелю и снова тщательно перемешайте.

■ Выложите картофель на застеленный пергаментом противень (выкладывайте без белка, который осел на дне). Посыпьте кунжутом и запекайте в духовке при 180 °С до готовности.







## ЛЕНИВЫЙ БУРГЕР SLOPPY JOE

800 г фарша мясного | 10 булочек для гамбургеров | 3 ст. ложки пасты томатной | 1 ст. ложка кетчупа | 2 ч. ложки горчицы зернистой | 1–2 ст. ложки сахара | соль | смесь перцев | приправа хмели-сунели | 2 зубчика чеснока | масло растительное | 2 луковицы | 1–2 перца болгарских | 0,5 ч. ложки паприки сладкой

**Для подачи:** кетчуп | майонез | сыр чеддер | огурцы маринованные | лук маринованный красный | салат из свежей капусты с морковью и огурцами

количество порций: 10 | готовить: 30 минут

■ Выложите фарш на сковороду с разогретой 1 ст. ложкой растительного масла. Жарьте на сильном огне, помешивая и разбивая комки, примерно 10 минут.

■ Нарежьте лук и перец кубиками, измельчите чеснок. Добавьте овощи к фаршу, перемешайте. Томатную пасту разведите в 250 мл воды. Влейте в мясо-овощную смесь, уравновесьте кисловатый вкус помидоров сахаром. Всыпьте соль и специи. Добавьте горчицу и кетчуп. Продолжайте тушить до готовности овощей.

■ Тем временем разрежьте булочки для гамбургеров вдоль. Подсушите их разрезанной стороной на разогретой сухой сковороде.

■ Соберите бургер. Нижнюю часть булочки при желании намажьте кетчупом или смесью кетчупа и майонеза. Положите тонкую пластину сыра. Сверху выложите фарш с овощами, затем ломтики соленого огурца, салат из свежих овощей, лук фри или маринованный красный лук. Накройте верхней половиной булочки и подавайте.





## КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С ОРИГИНАЛЬНОЙ НАЧИНКОЙ

**Для фарша:** 500 г фарша домашнего куриного | 1 луковица | 2 зубчика чеснока | хлеб белый | молоко | 1 яйцо | карри | куркума | укроп | соль | перец

**Для начинки:** 150 г сыра | 2 яйца вареных | петрушка или укроп | 2 ст. ложки масла сливочного

количество порций: 6–8 | готовить: 30 минут

■ Размочите хлебный мякиш (без корок) в молоке. Отожмите немного, измельчите вместе с нарезанной луковицей, парой веточек укропа и чесноком с помощью блендера и добавьте в фарш. Посолите и поперчите, вбейте яйцо, добавьте карри и куркуму, перемешайте.

■ Для начинки яйца и сыр натрите на средней или крупной терке, добавьте растопленное сливочное масло

и рубленую зелень, перемешайте.

■ Руки смочите в воде, наберите ложкой фарш, сделайте в середине углубление и положите туда начинку. Сформируйте котлеты. Мокрыми руками это сделать легко: фарш не липнет.

■ Жарьте котлеты на разогретом растительном масле на слабом огне с двух сторон до румяной корочки. Не накрывайте крышкой.





## БЫСТРЫЕ ЛЕДЕНЦЫ В МИКРОВОЛНОВКЕ

80 г сахара | 20 мл сока апельсинового или яблочного, лимонного, клюквенного

количество порций: 4 | готовить: 3 минуты + застывание

■ Смешайте любой сок и сахар в емкости, подходящей для микроволновой печи, например в стеклянной банке. Поставьте в микроволновку. ■ Установите на СВЧ-печи мощность 900 Вт и время приготовления 2,5–3 минуты. Регулируйте время по своей печи, в процессе открывайте дверцу и смотрите, не подгорает ли смесь и какая она по цвету. Также 1 раз возьмите баночку прихваткой и

осторожно вболтайте содержимое, чтобы перемешать карамель. Банка очень горячая, будьте осторожны!

■ По готовности (смесь станет коричневатой) выньте баночку из СВЧ-печи и дождитесь, пока пузыри исчезнут. Разлейте по силиконовым формам для карамели или силиконовым формочкам для льда. После полного застывания конфеты можно подавать к чаю.

## ДОМАШНИЙ ЛИМОНАД

6 лимонов | 1 стакан сахара

количество порций: 6 | готовить: 15 минут

■ Выжмите из лимонов сок, понадобится 1 стакан. Чтобы облегчить процесс, сначала покатайте лимон по столу, крепко прижимая его ладонью, или опустите в горячую воду на 1 минуту. Потом разрежьте на половинки и выжмите сок.

■ В 4-литровой кувшине (или в двух 2-литровых банках) смешайте 1 стакан лимонного сока, 1 стакан сахара и 6 стаканов холодной воды. Попробуйте на вкус, при необходимости разбавьте водой. Охладите и подавайте с кубиками льда.





Мастер-класс  
ОТ ШЕФА



Рубрику ведет  
**ЕЛЕНА  
ЧАЗОВА**,  
основатель  
и бренд-шеф сервиса  
«Ужин дома»  
(продуктовые  
наборы с рецептами)

# КРУЧУ-ВЕРЧУ, НАКОРМИТЬ ХОЧУ

Буррито (в переводе это слово означает «ослик») — мексиканское национальное блюдо. Поговаривают, что мексиканский купец Хуан по прозвищу Ослик торговал на границе Техаса и Мексики. А продукцию возил, заворачивая в лепешку. Чтобы не испортилась. Логично? Но вот что интересно: впервые это блюдо приготовили в Испании и назвали шаварумой. Но нам, собственно, без разницы, как его называть, — главное, чтобы оно было вкусным и сытным! А только такие блюда учит готовить нас по своим мастер-классам Елена Чазова, бренд-шеф сервиса доставки еды «Ужин дома».



## МЕКСИКАНСКИЙ РОЛЛ (БУРРИТО) С НАЧИНКОЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ФАСОЛИ, КУКУРУЗЫ И ПРЯНОСТЕЙ

300 г говядины мраморной кусочками | 4 тортильи | 1 луковица красная | 1 банка фасоли консервированной | 1 банка кукурузы консервированной | 1 ч. ложка специй для тако | 1 ч. ложка паприки копченой | 0,5 ч. ложки кориандра молотого | 2 веточки кинзы | 1 лайм | 90 г сметаны 20% | 100 г помидоров протертых | 10 г соуса шрирача | 2 зубчика чеснока



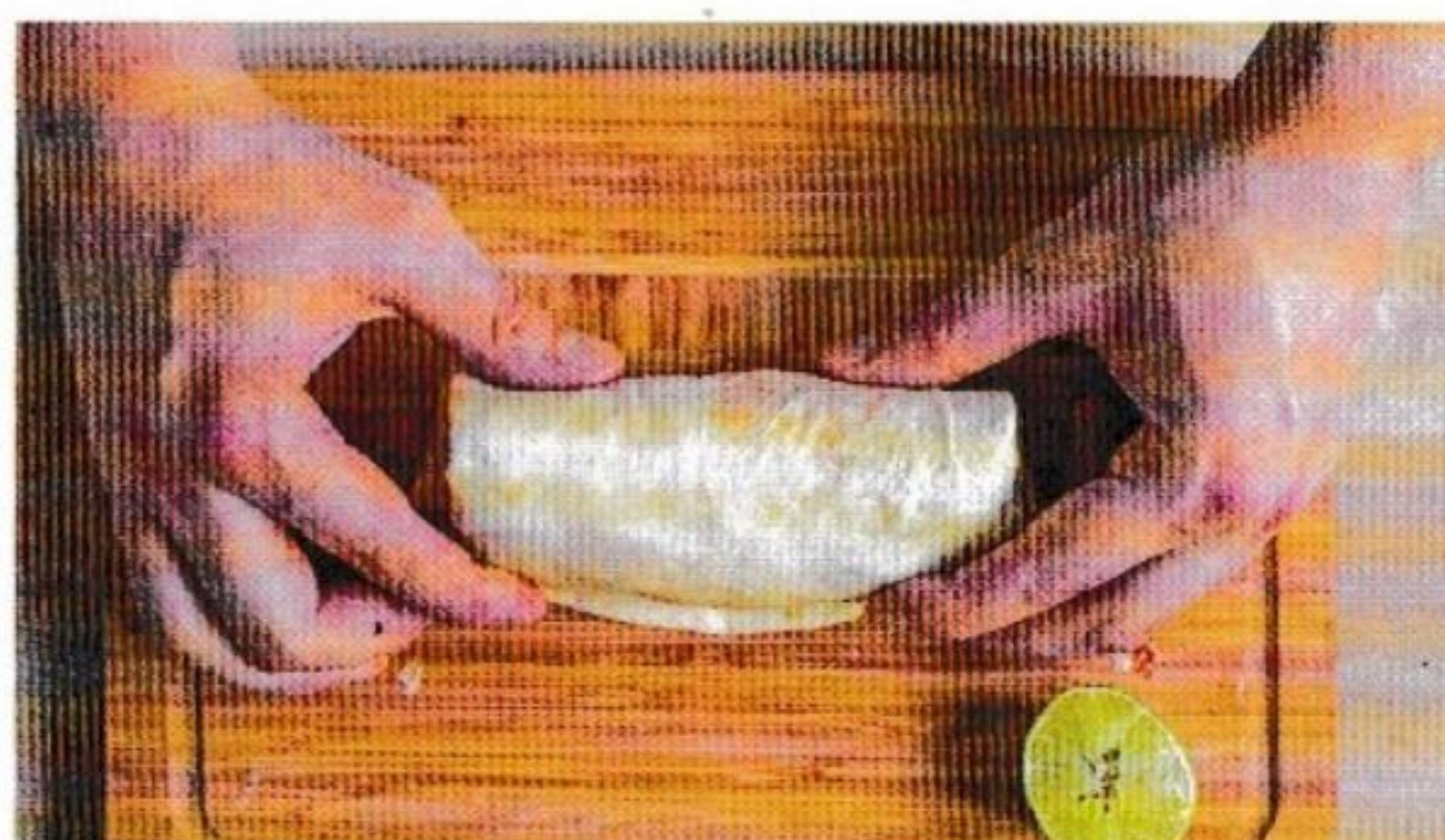
**1** Мелко порубите 2 зубчика чеснока. Нарежьте лук средними кубиками. Разогрейте сковороду с 1 ст. ложкой растительного масла. Обжаривайте говядину на сильном огне 5–7 минут, помешивая. В конце посолите и поперчите. Снимите мясо с огня и переложите на тарелку.



**2** На той же сковороде обжарьте чеснок (1 минута). Добавьте протертые помидоры и фасоль, предварительно слив жидкость из банки. Добавьте специи для тако, копченую паприку, кориандр. Перемешайте. Прогревайте 2–3 минуты. Посолите. Верните мясо на сковороду. Добавьте кукурузу, слив жидкость из банки. Добавьте соус шрирача строго по вкусу: он острый. Добавьте лук, соль и перец. Перемешайте. Снимите с огня.



**3** Разогрейте духовку до 180 °С. На лепешку выложите начинку порционно. Подверните лепешку с боков и от себя (так, как делают голубцы). Сверните в тугий ролл.



**4** Повторите процедуру со всеми лепешками и оставшейся начинкой. Выложите роллы на противень и подсушите их в духовке 2–3 минуты, чтобы они слегка подрумянились. Подавайте буррито со сметаной, листиками кинзы и долькой лайма сразу же.





# РУССКАЯ ГРЕЧКА НА ИТАЛЬЯНСКИЙ МАНЕР

Гречотто — родственник ризотто. Только, как вы уже догадались, приготовлен он из истинно русской крупы — гречки. Делается блюдо по той же схеме, что и ризотто: поджаривается снизу и одновременно варится в бульоне. Получается нежная кремовая текстура. Елена Чазова, основательница и бренд-шеф сервиса доставки еды «Ужин дома», уверена, что это блюдо разнообразит ваше повседневное меню.



## ГРЕЧОТТО С ЦЫПЛЕНКОМ И БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

300 г филе куриного (кусочки) | 500 мл бульона куриного | 140 г крупы гречневой | 20 г грибов белых сухеных | 50 мл вина белого | 200 мл сливок 20% | 20 г масла сливочного | 1 луковица | 2–3 веточки тимьяна | 2 зубчика чеснока | масло растительное | соль | перец



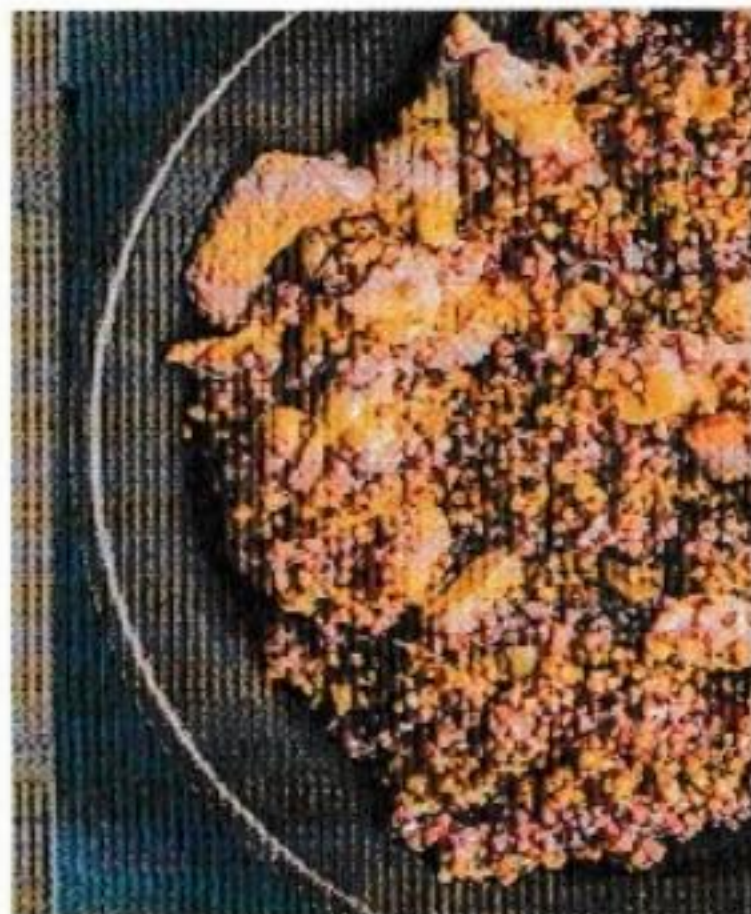
**1** Если у вас бульон замороженный, разморозьте его заранее и доведите в кастрюле до кипения. Вскипятите воду в чайнике. Замочите грибы в 200 мл кипятка на 5–7 минут. Затем нарежьте произвольно.



**2** Мелко нарежьте лук. Так же мелко порубите чеснок. Разогрейте сковороду с каплей растительного масла. Жарьте лук на среднем огне, помешивая, до прозрачности (4–5 минут). Добавьте кусочки куриного филе. Жарьте 3–4 минуты на среднем огне, помешивая. Посолите, поперчите.



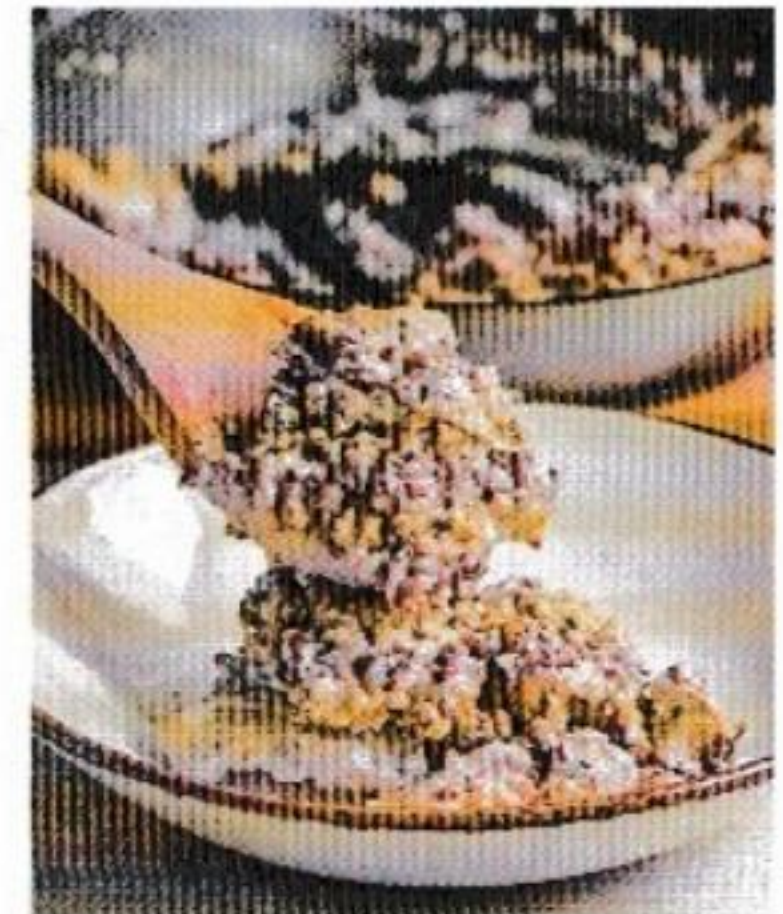
**3** Затем добавьте чеснок и засыпьте гречку. Жарьте 30 секунд, помешивая. Крупа должна полностью покрыться маслом. Влейте вино и добавьте листики тимьяна. Прогревайте 2 минуты.



**4** Когда вино почти испарится, влейте 1 половник куриного бульона. Добавьте грибы вместе с водой от них. Готовьте на среднем огне 1–2 минуты.



**5** После того как почти весь бульон впитается, влейте еще 1 половник бульона. Подождите, пока впитается, и влейте еще 1 половник. И так до конца. Гречка должна обжариваться в бульоне, но не вариться. В конце влейте сливки. Прогревайте 1–2 минуты – до загустения.



**6** Сливочное масло разрежьте на несколько кусочков. Добавьте в гречотто кусочки масла. Посолите. Подавайте сразу.





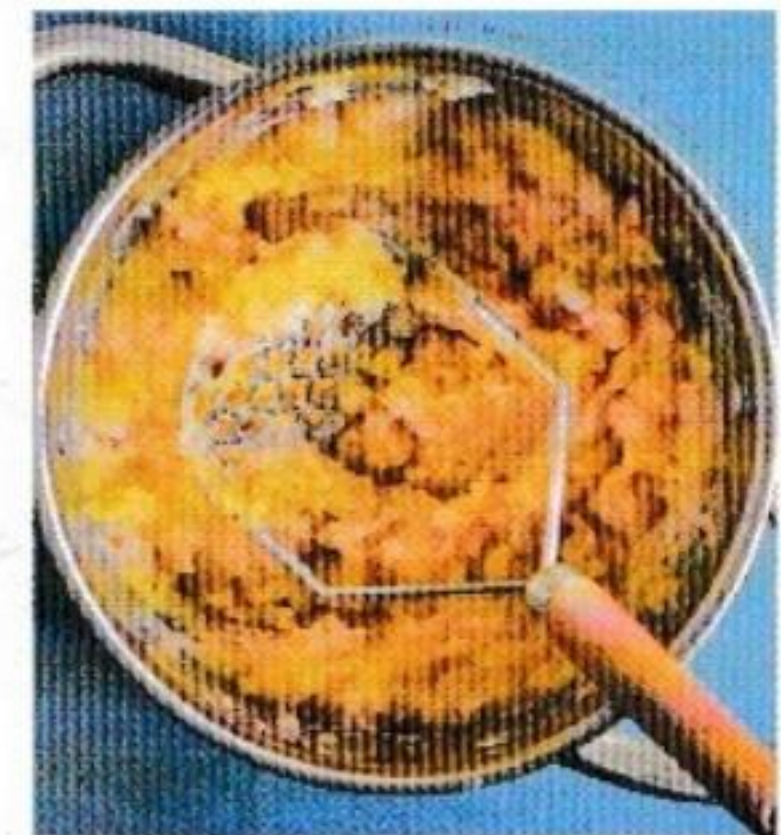
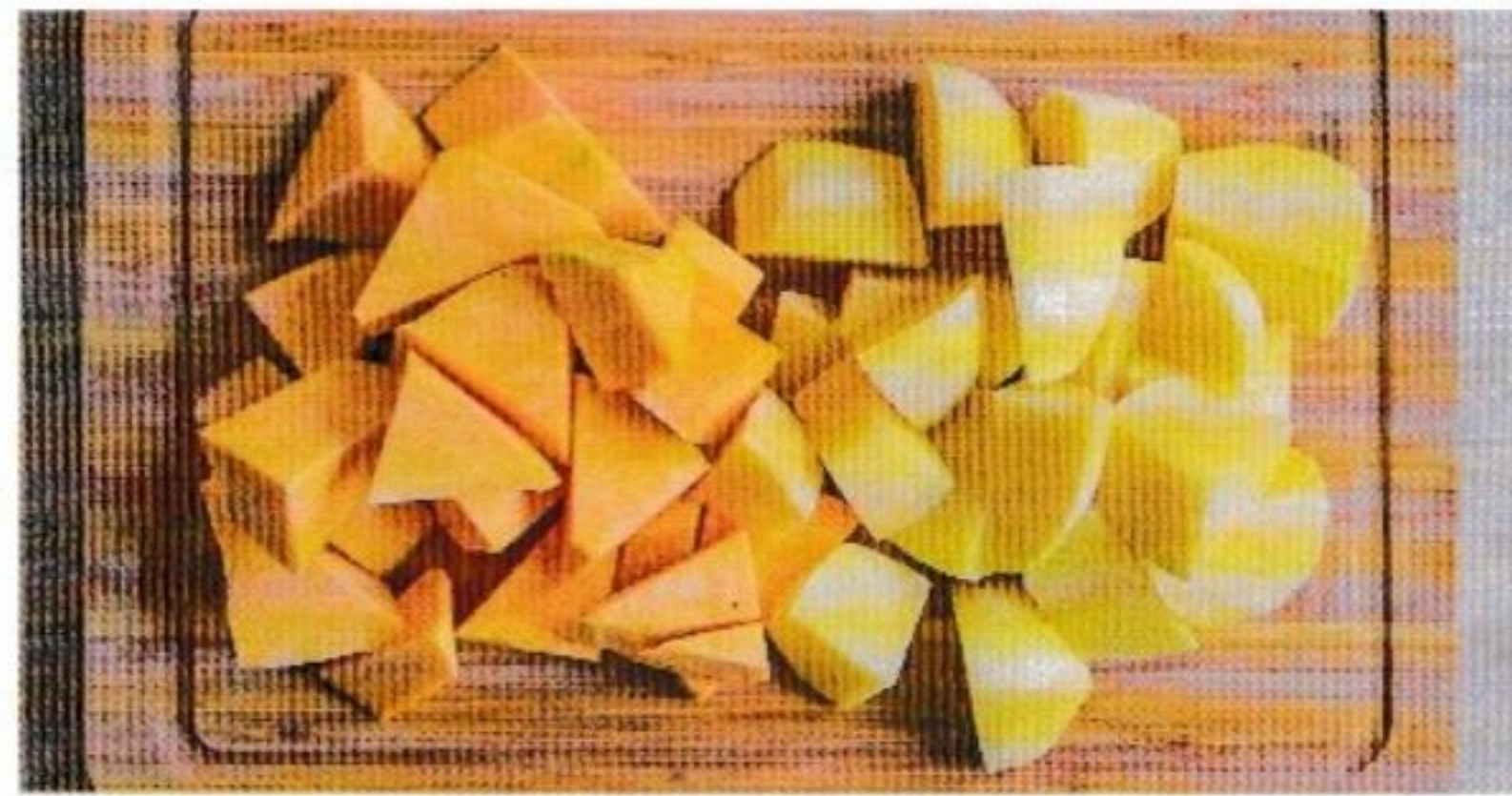
# ГИГАНТСКИЕ ЯГОДЫ

На самом деле тыква — ягода, причем одна из самых крупных в мире. Ее плоды могут весить от 2 до 100 кг. Тыквы бывают разных цветов: белые, желтые, зеленые, черные. Могут быть круглыми или овальными, по форме напоминать грушу или луковицу, обладать гладкой кожурой или с маленькими пупырышками на поверхности. Но из 800 видов тыквы съедобными считаются только 200! Они самые сладкие, ароматные, поэтому тыква идеально сочетается со свининой. В этом вы убедитесь сами, если приготовите блюдо по рецепту от сервиса доставки продуктовых наборов с рецептами «Ужин дома».



## СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С БЕКОНОМ И ПРЯНОСТЯМИ, С ТЫКВЕННО-КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

300 г вырезки свиной (целым куском) | 550 г картофеля | 100 г тыквы | 50 г горошка зеленого | 1 луковица | 50 г масла сливочного | 50 мл молока | 0,5 ч. ложки кориандра молотого | 1 ч. ложка приправы уцхо-сунели | 50 г бекона | 2 зубчика чеснока | масло растительное | петрушка или укроп | соль | перец



**1** Перед приготовлением достаньте пакет с горошком из морозильника и залейте теплой водой в миске. Затем выньте горошек.

**2** Вскипятите 1–1,5 л воды в чайнике и перелейте в кастрюлю. Посолите. Картофель и тыкву очистите. Нарежьте брусочками. Варите на среднем огне под крышкой 15–20 минут – до полной мягкости. Ориентируйтесь на свою плиту. Слейте воду.

**3** Молоко разогрейте в чашке. Постепенно добавляйте молоко в горячий картофель с тыквой, разминая толкушкой пюре до нужной консистенции. Досолите при необходимости.

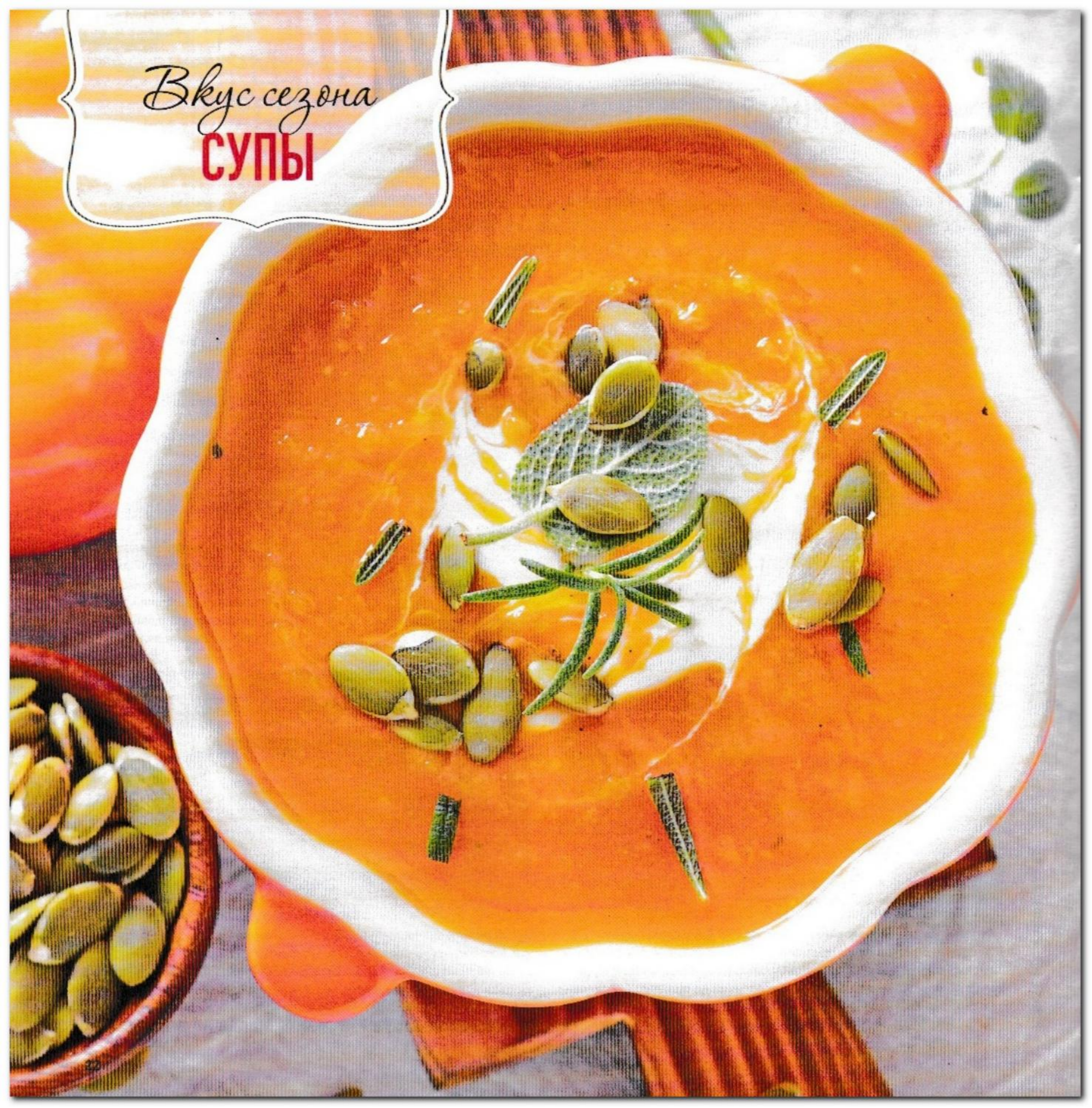


**4** Тем временем разогрейте духовку до 200 °С. Свиную вырезку обсушите бумажными салфетками от лишней влаги. Мелко порубите чеснок. Натрите вырезку кориандром, уцхо-сунели, чесноком, солью и перцем. Оберните беконом. Переложите на противень. Запекайте в духовке 13–15 минут.

**5** Нарежьте лук мелкими кубиками. Разогрейте сковороду с 1 ст. ложкой растительного масла. Обжарьте лук на сильном огне до золотистого цвета (2–3 минуты). Добавьте горошек. Готовьте 1 минуту. Добавьте пюре. Перемешайте, посолите. В конце добавьте сливочное масло, снова перемешайте. Подавайте нарезанную ломтиками вырезку с пюре, посыпав свежей зеленью.



*Вкус сезона*  
**СУПЫ**





# ВО ГЛАВЕ СТОЛА

В осенне-зимний сезон ничто так не радует, как тарелка ароматного наваристого супа. Суп можно назвать главой обеденного стола. В хорошей семье всегда должен быть суп — это символ ее крепости и благополучия. Это простое блюдо обогащает организм витаминами и белками, дает энергию и восстанавливает водный баланс, а в холода отлично согревает.

## КРЕМ-СУП ИЗ ТЫКВЫ

800 г тыквы баттернат | 1 луковица красная | 1 головка чеснока | 3 веточки розмарина | 1–2 ст. ложки масла оливкового | 200 мл сливок 20% | соль морская | перец | шнитт-лук | орех мускатный тертый

количество порций: 4 | готовить: 40 минут

■ Тыкву очистите, нарежьте крупными дольками. Лук очистите, нарежьте на четвертинки.

■ Заранее разогрейте духовку до 200 °С. Тыкву, целую головку чеснока и дольки лука выложите на противень, сверху положите веточки розмарина, сбрызните оливковым маслом и запекайте в духовке до мягкости — около 20 минут.

■ Очистите чеснок, уберите розмарин. Тыкву, лук и чеснок переложите в кастрюлю, залейте сливками и 0,5 л воды, доведите до кипения и варите 15 минут. Измельчите блендером в пюре.

■ Приправьте суп солью, перцем, перемешайте и разлейте по тарелкам и украсьте нарезанным шнитт-луком. Натрите в каждую тарелку щепотку мускатного ореха.

## СУП ХАРЧО ИЗ ГОВЯДИНЫ

500 г грудинки говяжьей | 50 г риса | 3 луковицы | 1 стакан соуса ткемали | 3 зубчика чеснока | 1 перец острый красный | 1 пучок кинзы свежей | 1 пучок петрушки | 3 листа лавровых | 1 ч. ложка приправы хмели-сунели | соль

количество порций: 4 | готовить: 2 часа 30 минут

■ Лук очистите, мелко нашинкуйте. Зелень промойте и порубите.

■ Говядину промойте, выложите в кастрюлю, залейте 2 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену, уменьшите огонь, добавьте лавровый лист и варите в течение 1,5 часа, снимая пену.

■ Затем процедите бульон, выньте мясо, отделите от костей и нарежьте на кусочки, положите в миску.

■ Бульон верните в кастрюлю, посолите, доведите до

кипения, выложите промытый рис, мелко нарезанный лук и половину рубленой зелени. Варите еще 15 минут.

■ Добавьте в кастрюлю измельченный чеснок, стручок очищенного от семян острого перца, стакан соуса ткемали, приправу хмели-сунели и варите 15 минут. Верните в кастрюлю нарезанное мясо, перемешайте и варите еще 3 минуты.

■ При подаче добавьте в каждую тарелку оставшуюся рубленую зелень.







## СУП ГОРОХОВЫЙ С КОПЧЕНЫМИ РЕБРЫШКАМИ

300 г гороха сушеного | 400 г ребер копченых свиных | 1 стебель сельдерея | 1 луковица крупная | 2 моркови небольшие | 3 картофелины | укроп | лист лавровый | 5 горошин перца черного | тимьян свежий или сушеный

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4 | ГОТОВИТЬ: 2 часа

■ Промойте горох и залейте водой на ночь (или хотя бы на 2 часа). Потом воду слейте, налейте свежую и варите горох на слабом огне 1,5 часа без крышки.

■ Ребра нарежьте на куски и добавьте к гороху через 30 минут после начала варки.

■ Все овощи очистите и нарежьте мелкими кубиками.

■ Через 1 час после начала варки добавьте к гороху на-

резанный картофель. Посолите. Если при варке гороха воды испарилось слишком много, долейте.

■ Морковь, сельдерей и лук слегка обжарьте на сковороде на растительном масле. Выложите в суп, варите 30 минут.

■ Затем добавьте всю зелень, свежую или сушеную, лавровый лист, перец горошком, дайте покипеть 5 минут и снимите с огня.

## СУП С СОСИСКАМИ

1 л бульона куриного | 250 г сосисок | 200 г капусты цветной | 1 морковь | 120 г фасоли консервированной | 1 зубчик чеснока | 1 лук-порей | 2 ст. ложки пармезана тертого | 100 г вермишели | масло оливковое | зелень

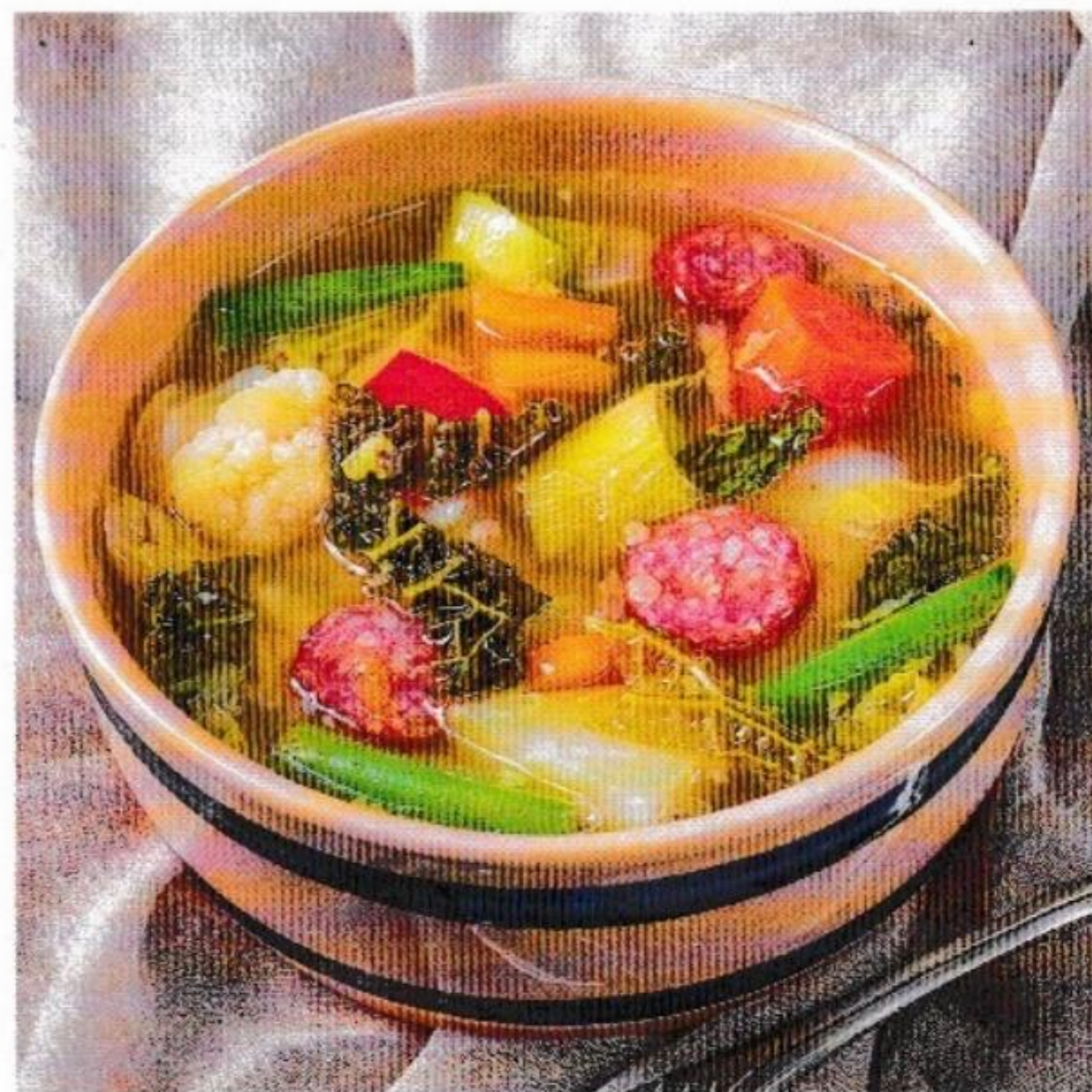
КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4 | ГОТОВИТЬ: 30 минут

■ В кастрюле с толстым дном разогрейте оливковое масло, обжарьте нарезанный полукольцами лук-порей (белую часть), морковь, нарезанную кусочками, и рубленый чеснок (4 минуты). Переложите в миску.

■ В кастрюлю выложите сосиски, нарезанные кружочками, обжарьте, помешивая, 2 минуты.

■ Добавьте в кастрюлю цветную капусту, разобранную на соцветия, фасоль без жидкости и обжаренные овощи. Влейте бульон и 0,5 л воды, перемешайте и варите 10 минут.

■ Вермишель сварите отдельно, как указано на упаковке, и добавьте в суп, доведите до кипения и снимите с огня. При подаче посыпьте зеленью.







## ШУРПА С ПЕЛЬМЕНЯМИ ПО-УЗБЕКСКИ

**Для шурпы:** 700 г костей бараньих | 3 луковицы средние | 3 помидора | 2 веточки базилика | 3 веточки петрушки | 0,5 ч. ложки семян кориандра | перец черный горошком | лист лавровый | перец красный острый | соль

**Для подачи:** простокваша или сметана

**Для пельменей:** 2 стакана муки | соль | перец | 250 г фарша говяжьего | 250 г фарша бараньего | 1 луковица средняя | зира | кориандр сушеный

количество порций: 6 | готовить: 3 часа

■ Выложите кости в большую кастрюлю, добавьте лук, помидоры, специи и лавровый

лист, веточки базилика и петрушки. Залейте 4 л воды и доведите до кипения. Сни-

мите пену, уменьшите огонь, закройте крышкой и томите 2,5 часа. Затем процедите бульон в чистую кастрюлю.

■ Приготовьте пельмени. Для теста просейте муку в миску. В другой миске смешайте яйца, соль и 3/4 стакана холодной воды. Вылейте яичную массу в муку, перемешайте ложкой, а потом вымесите тесто руками. Заверните в пленку и положите в холодильник на 1 час.

■ Для начинки смешайте оба вида фарша. Добавьте нарезанный лук, соль, черный перец и специи. Перемешайте фарш и уберите на 1 час в холодильник.

■ Отрежьте кусок теста и раскатайте его в тонкий пласт. Нарежьте пласт на квадраты 6 × 6 см. В центр каждого выложите шарик фарша. Сложите квадратик пополам и защипните с 3 сторон. Получится прямоугольник. Возьмитесь за уголки нижнего края и соедините их – получится пельмень.

■ Бульон посолите, поперчите и доведите до кипения. Опустите в бульон пельмени. Когда они всплывут, варите еще 4–5 минут.

■ Подавайте готовый суп с пельменями, посыпав зеленью, со сметаной или простоквашей.





## СУП С ЯИЧНЫМИ БЛИНЧИКАМИ

**Для блинчиков:** 0,75 стакана муки | 1 стакан воды газированной | 2 яйца | 2 ст. ложки масла растительного | 3 стебля шнитт-лука | 0,5 ч. ложки соли | перец

**Для бульона:** 400 г грудинки говяжьей на кости | 1 стебель лука-порей | 3 зубчика чеснока | 3 веточки петрушки | 2 веточки тимьяна | 2 моркови | 2 стебля сельдерея | 2 листа лавровых | 8 горошин перца черного | соль

количество порций: 4 | готовить: 1 час 20 минут

■ В большую кастрюлю выложите промытое мясо, залейте 3 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену, посолите и убавьте огонь.

■ Добавьте очищенную морковь, стебли сельдерея, белую часть лука-порей, чеснок, петрушку, тимьян, лавровый лист, черный перец горошком и варите в течение 1,5 часа.

■ Для блинов взбейте в миске яйца, добавьте газированную воду и растительное масло, посолите и поперчите, перемешайте. Затем всыпьте

муку и перемешайте все венчиком.

■ Шнитт-лук мелко нарежьте и добавьте в тесто, накройте миску пленкой и поставьте в холодильник на 30 минут.

■ Выпекайте тонкие блины, как обычно, на сковороде, смазанной маслом.

■ Сверните блинчики рулетиками и нарежьте лентами толщиной 0,7–1 см.

■ Бульон процедите, удалите все овощи, разлейте в тарелки и добавьте в каждую по горсти нарезанных блинчиков. Посыпьте зеленью.



## СОЛЯНКА МЯСНАЯ СБОРНАЯ

2 л бульона говяжьего | 2–3 огурца соленых | 300 г говядины постной | 3 колбаски или сосиски копченые | 100 г бекона | 100 г ветчины | 100 г мяса сырокопченого | 1 луковица | 1 помидор | 1 ст. ложка пасты томатной | 1 ст. ложка каперсов | 1 ст. ложка маслин

количество порций: 6 | готовить: 1 час

■ Отварите говядину в 2 л слегка подсоленной воды до готовности (около 1,5 часа). Отварную говядину выньте из бульона и мелко нарежьте. Бульон сохраните.

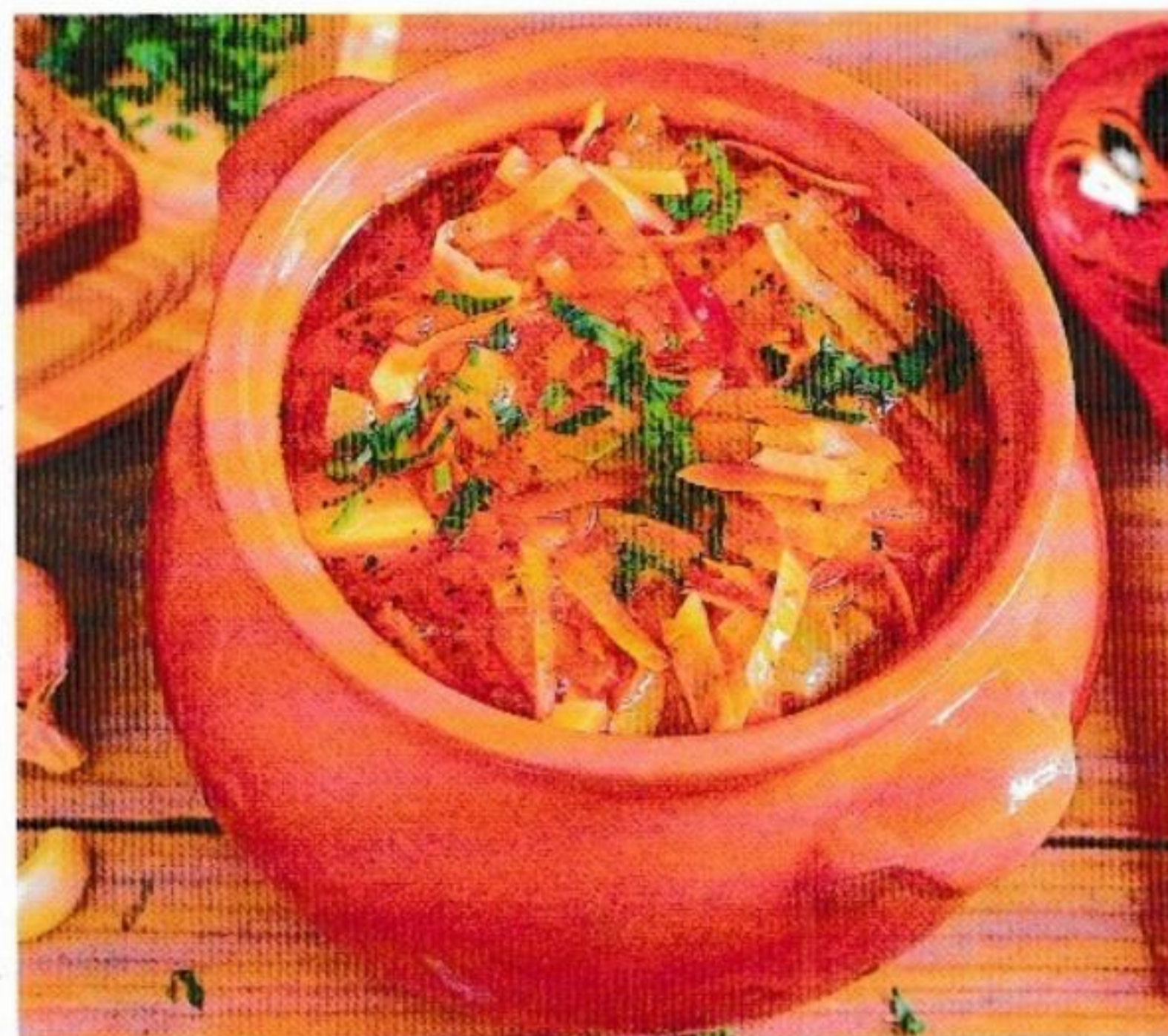
■ Колбаски, бекон, ветчину и сырокопченое мясо мелко нарежьте.

■ Лук очистите, нашинкуйте и обжарьте на сковороде с растительным маслом до прозрачности (3 минуты), добавьте нарезанное мясо, перемешайте и жарьте 3–4 минуты.

■ Влейте к луку половник бульона, добавьте протертый помидор (очищенный от кожицы) и томатную пасту. Тушите около 10 минут.

■ Бульон снова подогрейте, выложите мясную зажарку, добавьте все копчености и доведите до кипения.

■ Добавьте каперсы, маслины и натертые на крупной терке огурцы. Выключите огонь, накройте крышкой и дайте настояться 30 минут. Подавайте солянку со сметаной и ломтиками лимона.



## ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

0,5 кг свинины с косточкой | 300 г капусты белокачанной | 1 морковь | 1 луковица | 3 картофелины | перец душистый горошком | зелень свежая | масло растительное | соль | пряности

количество порций: 4 | готовить: 1 час 10 минут

■ Свинину промойте, залейте 2,5 л холодной воды, варите 1 час, снимая пену. Незадолго до готовности добавьте соль, пряности.

■ Картофель очистите, промойте и добавьте в кастрюлю целиком. Варите 20 минут.

■ Затем нашинкуйте капусту и добавьте в щи, убавьте огонь до минимума и варите на слабом огне 30 минут.

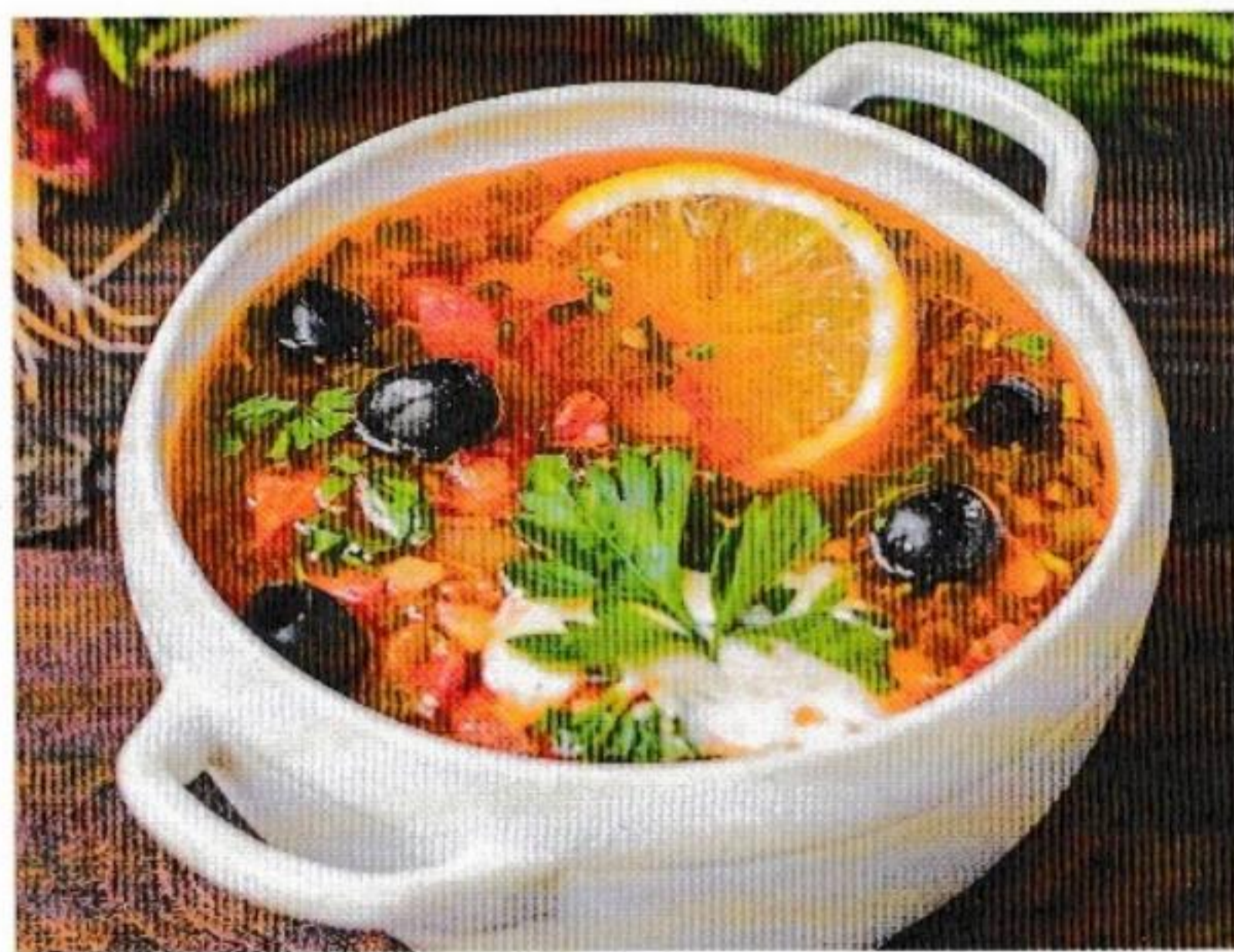
■ Очищенную морковь нарежьте тонкой соломкой, мелко порубите лук. Слегка

обжарьте лук и морковь на растительном масле, добавьте в щи.

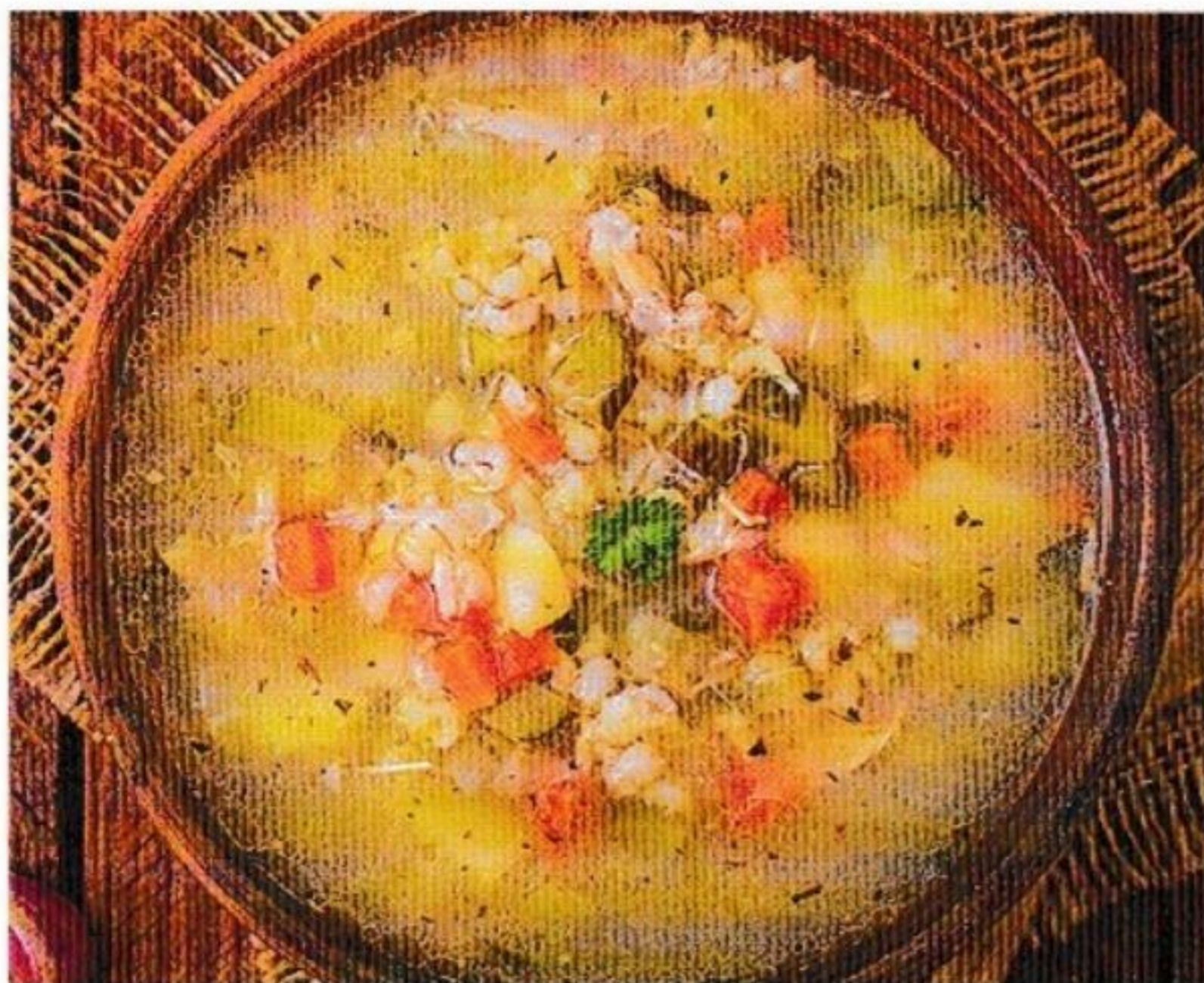
■ Достаньте из кастрюли картофель и мясо. Картофель слегка разомните толкушкой, мясо нарежьте на кусочки и верните все в кастрюлю с супом.

■ Добавьте рубленую свежую зелень и готовьте на слабом огне еще 10 минут.

■ Снимите с огня, дайте щам настояться 15–20 минут и подавайте.







## РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВКОЙ

1,5 л бульона куриного | 500 г филе куриного отварного | 2–3 огурца соленых | 2 ст. ложки крупы перловой | 1 морковь | 1 корень пастернака или петрушки | масло растительное | соль | перец черный горошком | лист лавровый | зелень свежая рубленая | рассол огуречный

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4 | ГОТОВИТЬ: 1 час

■ Промойте перловую крупу и замочите в воде на 1 час. Затем слейте воду, залейте горячей водой в пропорции 1:3 и варите до готовности (около 40 минут). Отвар слейте, крупу промойте.

■ Очистите морковь, коренья и лук, нарежьте все соломкой, пассеруйте на растительном масле 5 минут. Огурцы очистите от кожуры, натрите на крупной терке.

■ Доведите до кипения бульон, выложите в него отва-

ренную перловку и варите 5 минут, затем добавьте соленые огурцы, обжаренные овощи, перец, лавровый лист. Варите 15 минут.

■ В конце варки влейте прокипяченный огуречный рассол (по желанию) или снимите пробу и посолите. Снимите суп с огня, посыпьте рубленой зеленью, накройте крышкой и дайте настояться 10 минут, потом разлейте по тарелкам, подавайте со сметаной.

## СЫРНЫЙ КРЕМ-СУП

400 мл бульона куриного | 350 мл сливок 10% | 125 г сливочного или плавленого сыра | 1 грудка куриная копченая | 1 луковица | 3 картофелины | 2 ломтика хлеба белого вчерашнего | 1 ст. ложка масла сливочного | соль

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4 | ГОТОВИТЬ: 1 час

■ Бульон доведите до кипения, выложите очищенный и нарезанный крупно картофель, варите 20 минут.

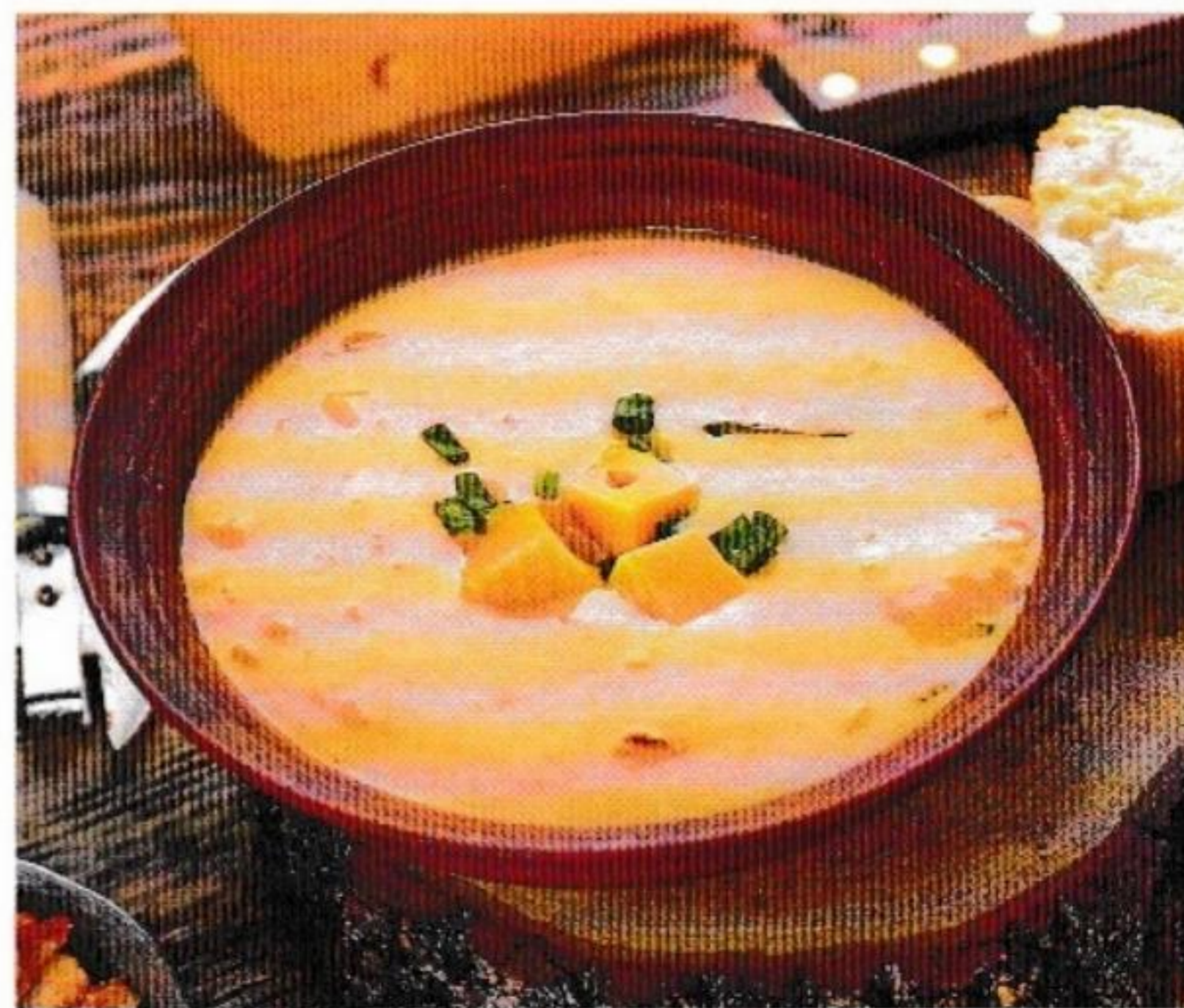
■ Лук очистите, порубите и пассеруйте на сливочном масле 5 минут. Куриную грудку очистите от кожи и костей и мелко нарежьте.

■ В чашу блендера выложите грудку, жареный лук и сливки (порциями) и измельчите до однородной массы.

■ Отваренный картофель выньте и разомните в пюре,

верните в бульон. Поставьте бульон на слабый огонь и, постоянно помешивая, добавьте сливочно-куриную массу. Потом добавьте сливочный или плавленый сыр, перемешивая до растворения. Снимите суп с огня.

■ Приготовьте гренки: хлеб нарежьте маленькими кубиками, обжарьте на сковороде со сливочным маслом с двух сторон (около 5 минут). Подавайте сырный суп с гренками.







## КУРИНЫЙ СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ

**Для бульона:** 0,5 курицы | 1 луковица | 1 морковь | 2 листа лавровых | перец черный горошком | соль

**Для лапши:** 2 стакана муки | 4 яйца | 0,5 ч. ложки соли

количество порций: 6 | готовить: 1 час 30 минут

■ Приготовьте лапшу. В большой миске взбейте венчиком яйца с солью. Добавьте порциями муку и замесите крутое тесто.

■ Выложите ком теста на стол, посыпанный мукой, и месите долго – около 15 минут. Или сделайте это миксером с помощью насадки для

теста. Должно получиться плотное тесто. Заверните его в пленку и поставьте в холодильник на 15 минут.

■ Разделите тесто на несколько частей, раскатайте из них тонкие лепешки и дайте слегка подсохнуть на столе.

■ Затем сложите лепешки друг на друга, сверните рулетом и нарежьте ножом на тонкие полоски. Разложите приготовленную лапшу на полотенцах и дайте полностью высохнуть. Можно подсушить лапшу в духовке.

■ В кастрюлю с 2 л холодной воды выложите половину курицы, доведите до кипения и снимите лену. Потом добавьте очищенные лук, морковь, соль и специи. Снова доведите до кипения и варите бульон около 45 минут.

■ Достаньте курицу из бульона, отделите филе от костей, нарежьте на кусочки и верните в бульон.

■ В конце варки всыпьте нужное количество лапши и варите 3 минуты. При подаче украсьте суп зеленью.



## Рыбный день КАМБАЛА

# ПЛОСКАЯ И ВКУСНАЯ

## ФИЛЕ КАМБАЛЫ В ВИНЕ С ЛИМОННО-МАСЛЯНОЙ ЗАПРАВКОЙ

1 камбала | 300 мл бульона рыбного | 100 мл вина белого сухого | цедра и сок 0,5 лимона | 30 г масла сливочного | хлопья перца чили | соль | перец



В мире существует около 500 видов камбалообразных рыб. Встречается камбала в северо-восточной Атлантике, от Белого моря до южной Португалии, в Северном море и западной части Средиземного моря. Проникает также в солоноватые воды устьев рек и лагуны в поисках пищи. Только в морях, омывающих территорию России, проживает около 30 видов этой плоской рыбы. А какая она вкусная!



### ГДЕ ЧТО?

Тело камбалы кажется плоским, а голова – несимметричной. На самом деле то, что нам кажется животом и спиной, – это бока рыбы. У одних видов камбалы светлым «низом» становится правый бок, у других – левый. Рыба умеет изменять окрас верхней стороны тела в зависимости от цвета и узора на дне. Камбала воспроизводит его так похоже, что становится практически незаметной.



- Камбалу разделайте на филе, из хребта сварите бульон. В готовый бульон добавьте вино, лимонный сок, соль и перец.
- Положите в бульон филе камбалы и томите на медленном огне 15 минут. Жидкость должна слегка покрывать рыбу.
- Сливочное масло растопите и всыпьте в него цедру половины лимона, снятую с цитруса с помощью средней терки, при желании добавьте маленькую щепотку хлопьев сушеного чили.
- Готовую камбалу выложите на сервировочное блюдо, полейте заправкой и подавайте на стол.



## РЫБА-МУТАНТ?

Интересно, что новорожденная камбала ничем не отличается от других рыб. Ее тело симметрично, глаза расположены с обеих сторон головы, но по мере взросления 1 глаз начинает уходить с будущей нижней («слепой») стороны к краю головы – это происходит за счет неравномерного роста тела. Впоследствии на верхней («глазной») стороне оказываются оба глаза. Правда, существует несколько экзотических видов: у них движущийся глаз останавливается ровно на ребре головы.



## РАЗНЫЕ ВИДЫ

Черноморская разновидность камбалы называется калкан. Эта рыба вырастает в длину до 1 метра, а весит иногда до 10 кг. У западного побережья Камчатки значительную часть уловов камбалы составляет так называемая желтобрюхая, или четырехбугорчатая, камбала.



## ФИЛЕ КАМБАЛЫ, ЗАПЕЧЕННОЕ В ПЕРГАМЕНТЕ

600 г филе камбалы (4 куска) | 1 перец болгарский красный | 1 перец болгарский зеленый | 1 морковь | 100–120 мл вина белого сухого | 1 луковица | 4 ломтика лимона | масло растительное | укроп | соль | перец горошком

- Вырежьте из пергамента 8 кругов диаметром 14 см. Для этого удобнее всего использовать круглую миску подходящего размера.
- Рыбу промойте, обсушите. Лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами. Перцы разрежьте пополам и удалите сердцевину, нарежьте тонкой соломкой. Морковь тоже соломкой. Укроп измельчите.
- На 4 круга положите по куску рыбы, посолите, сверху на каждый – по кружку лимона, а вокруг – нарезанные овощи. Еще раз посолите, сбрыз-

- ните вином. Бросьте несколько горошин черного перца.
- Накройте рыбу с овощами вторым кружком пергамента, заверните края. Сверху смажьте пергамент маслом. Поставьте в заранее разогретую до 180 °С духовку, готовьте 30 минут.
- Подавайте на стол в пергаменте, сделав посередине разрез и отогнув края. Перед подачей блюдо можно сбрызнуть бальзамическим уксусом или лимонным соком, посыпать рыбу мелко нарезанным укропом или кинзой.

## ПОЛЕЗНО

Мясо камбалы богато солями фосфора и жирными кислотами омега-3. Рыба содержит такие витамины, как А, D, В<sub>12</sub>, Е, тиамин, рибофлавин, никотиновую и пантотеновую кислоты, пиридоксин, а также полезные аминокислоты (аспарагиновую и глутаминовую кислоты, треонин, серин, глицин и др.), которые способствуют снижению уровня холестерина в крови. Камбала содержит множество минералов и микроэлементов: натрий, калий, кальций, железо, селен, цинк, магний и др.

## КАК ГОТОВИТЬ?

Обычно камбалу жарят на сковороде. В Нормандии ее запекают, залив сидром или соусом из мидий и шампиньонов. В Греции готовят с помидорами. Датчане часто используют грибы вместе с камбалой. А в Германии больше всего популярна отварная камбала с различными соусами. При варке камбалы в бульон часто добавляют белое вино.





*Блюда*  
**С ЭНЕРГИЕЙ**

# КРАСНЫЕ ИДУТ





В холодное время года лучшей пищи для подкрепления сил и получения энергии, чем красное мясо, не найти. Ни в одном продукте нет столько белка, железа, цинка и витаминов группы В, помогающих организму сохранить иммунитет для борьбы с болезнями. Диетологи считают, что блюда из мяса достаточно есть 2–3 раза в неделю, в остальные дни его заменят красная рыба и птица.

## ЖАРЕННЫЙ ЛОСОСЬ С ИМБИРНЫМ СОУСОМ

4 стейка из лосося (по 180 г) | 1 яблоко | 400 г шпината или капусты | 1 ст. ложка изюма | 1 ст. ложка имбиря маринованного | 1 ст. ложка соуса соевого | 2 ст. ложки масла оливкового | 1 луковица маленькая | 300 мл сидра сухого | 4 ст. ложки масла сливочного | 1 ст. ложка корня имбиря тертого | 1 шт. лука-шалота | 300 мл бульона куриного | соль

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4 | ГОТОВИТЬ: 30 минут

■ Для гарнира свежий шпинат (или капусту) тонко нашинкуйте, посолите, помните, перемешайте. Весь лук очистите, мелко нарежьте. Яблоко очистите, кожуру сохраните, мякоть мелко нарежьте. Маринованный имбирь измельчите.

■ Растопите на сковороде 2 ст. ложки масла, добавьте репчатый лук, тушите 5 минут на среднем огне. Добавьте шпинат, яблоки, изюм, маринованный имбирь, соль и половину сидра, перемешайте. Готовьте на слабом огне 20 минут. Накройте гарнир крышкой и снимите с огня.

■ Для соуса в сотейнике растопите 1 ст. ложку масла, добавьте нарезанный шалот, яблочную кожуру, готовьте 5 минут. Влейте оставшийся сидр и уварите соус на треть. Влейте бульон и соевый соус, уварите наполовину, процедите. В процеженный соус добавьте тертый имбирь и готовьте 1 минуту. Снимите с огня, перемешайте с оставшимся маслом.

■ Куски лосося посолите, поперчите. Жарьте на разогретом оливковом масле по 3–4 минуты с каждой стороны. Подавайте с тушеным шпинатом, полив имбирным соусом.



## ИРЛАНДСКОЕ РАГУ

1,5 кг лопатки бараньей | 3 луковицы | 4 моркови средние | 2 кабачка молодых | 10 картофелин | 3 ст. ложки масла растительного | 1 веточка розмарина | 6 зубчиков чеснока | 4 веточки петрушки | соль | перец

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4 | ГОТОВИТЬ: 2 часа 30 минут

■ Морковь, картофель, лук и чеснок очистите и крупно нарежьте. Кабачки нарежьте крупными кубиками.

■ Мясо промойте и так же крупно нарежьте, посолите и обжарьте в сотейнике на разогретом масле (по 3 минуты с каждой стороны).

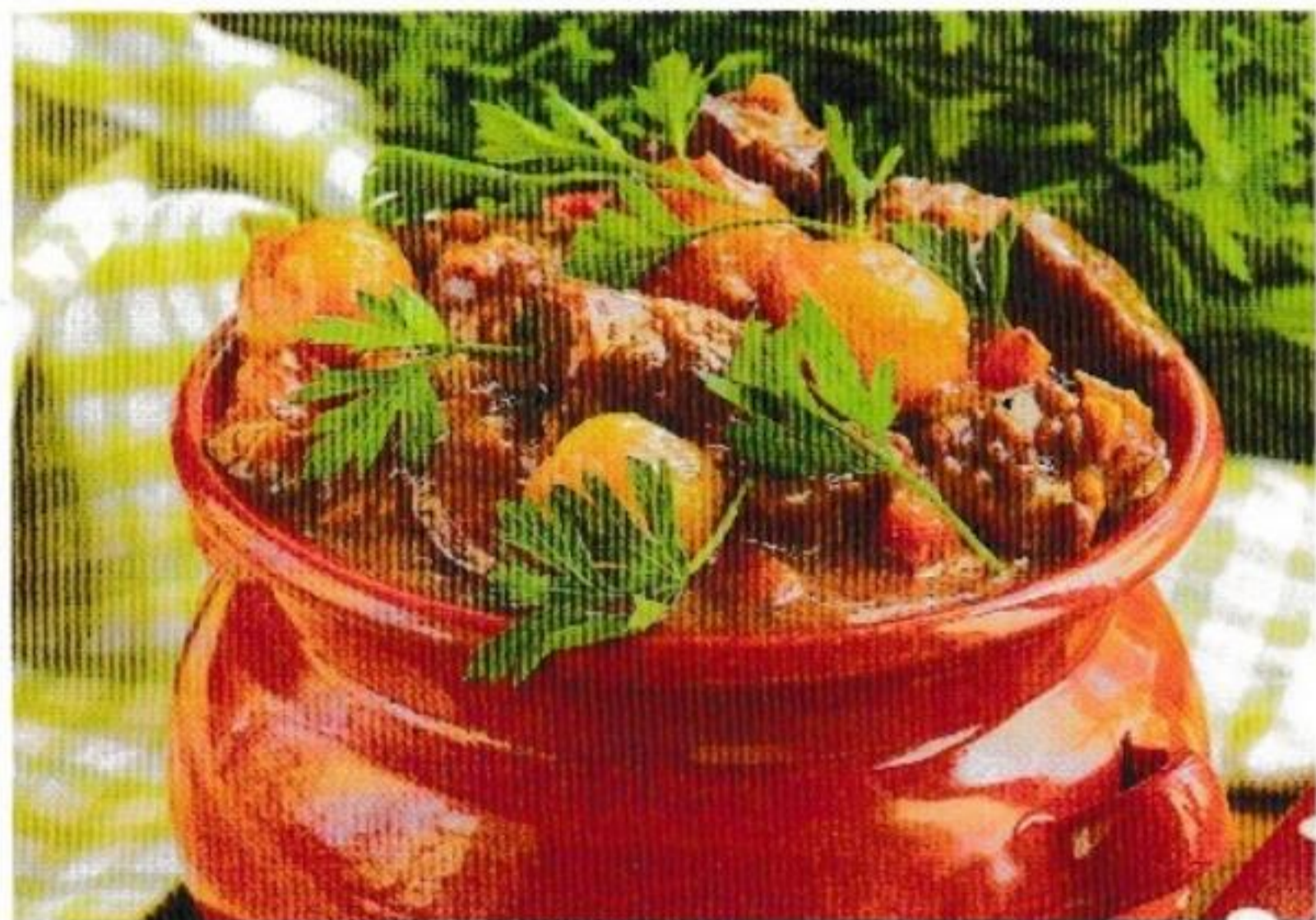
■ Добавьте к мясу лук, чеснок, морковь, кабачки и листики розмарина. Готовьте, помешивая, 5 минут. Влейте

600 мл кипящей воды, перемешайте и доведите до кипения. Приправьте по вкусу.

■ Уменьшите огонь, добавьте картофель и готовьте под крышкой еще 2 часа.

■ Добавьте в сотейник 3–4 кубика льда и снимите ложкой поднявшийся на поверхность жир. Еще раз доведите до кипения, добавьте измельченную зелень и разложите рагу по тарелкам.





## ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ГОРШОЧКЕ

400 г филе говядины | 2 картофелины крупные | 2 луковицы | 2 помидора | 200 г шампиньонов | 200 г сметаны 20% | масло растительное | мука для панировки | соль | перец | зелень

количество порций: 2 | готовить: 1 час 30 минут

■ Говядину промойте, обсушите бумажными полотенцами и нарежьте средними кубиками. Очистите картофель, вымойте и нарежьте такими же кубиками.

■ Мясо не солите, обваляйте в муке и обжарьте на сковороде с разогретым растительным маслом до румяной корочки на среднем огне, помешивая (10 минут).

■ Отдельно обжарьте картофель и нашинкованный полукольцами лук на среднем огне (10 минут).

■ Шампиньоны протрите влажной тканью и нарежь-

те ломтиками. Помидоры нарежьте дольками.

■ Подготовьте порционные горшочки. В каждый горшочек выложите слоями, приправляя каждый слой солью и перцем: картофель с луком, мясо, грибы, помидоры. Залейте водой, так чтобы она была выше продуктов на 1 см.

■ Залейте все сметаной, накройте фольгой и запекайте 50 минут в духовке, разогретой до 200 °С.

■ Подавайте жаркое прямо в горшочках, посыпав рубленой зеленью.

## ПЕЧЕНКА ПО-СТРОГАНОВСКИ В СМЕТАНЕ

500 г печени говяжьей | 1 луковица средняя | 1 ст. ложка муки | 1 ст. ложка пасты томатной | 0,5 стакана молока | 1 стакан сметаны 20% | 25 г масла сливочного | соль | перец

количество порций: 4 | готовить: 30 минут

■ Для соуса лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле (5 минут). Посыпьте лук мукой, перемешайте, готовьте 1 минуту. Сметану, молоко и томатную пасту смешайте и вылейте к луку. Добавьте горячей воды, добиваясь нужной густоты соуса. Посолите и поперчите. Доведите соус до кипения, снимите с огня.

■ Печенку промойте, обсушите, удалите все пленки и протоки, нарежьте брусочками.

■ Разогрейте на сковороде растительное масло и обжаривайте печенку, помешивая, в течение 5 минут, не дольше. Не солите, ведь соус и так соленый.

■ Жареную печенку залейте приготовленным соусом, готовьте на среднем огне 5–7 минут, помешивая. В конце приготовления добавьте немного сливочного масла: оно обогатит вкус.

■ Подавайте с картофельным пюре, гречкой, рисом.







## МЯСНЫЕ РУЛЕТКИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

800 г мякоти говядины | 300 г шампиньонов или вешенок |  
1 луковица | соль | перец | масло растительное  
**Для соуса:** 120 мл сливок 10% | 2 ст. ложки горчицы дижон-  
ской | 5 ст. ложек сметаны 20% | 50 г сыра полутвердого | 1 ст.  
ложка муки | соль | перец | масло растительное

количество порций: 6 | готовить: 1 час 10 минут

■ Мясо промойте, обсушите и нарежьте поперек волокон на тонкие ломтики. Накройте каждый ломтик пленкой и отбейте с двух сторон.

■ Намажьте отбивные тонким слоем горчицы и дайте замариноваться 15 минут.

■ Для начинки лук и грибы очистите, мелко нарежьте.

Лук пассеруйте на разогретой сковороде с растительным маслом 5 минут.

■ Добавьте к луку грибы и готовьте 15 минут. Посолите и поперчите. Выделившийся из грибов сок слейте в миску, он пригодится для соуса.

■ Готовую начинку выложите тонким слоем на каждый ломтик мяса и сверните плотно рулетиком.

■ Скрепите рулетики зубочисткой или обвяжите кулинарной нитью. Если останется начинка, добавьте ее в соус.

■ Обжарьте рулетики на сковороде с разогретым растительным

маслом с двух сторон. Выложите на тарелку и дайте немного остыть. Удалите нитки или зубочистки.

■ Приготовьте соус. Натрите на крупной терке сыр и смешайте в миске со сметаной, сливками, грибным соком, посолите и всыпьте муку. Если соус густой, влейте немного горячей воды и доведите до кипения.

■ Выложите рулетики в форму для запекания и залейте соусом, чтобы были полностью покрыты. Накройте крышкой или фольгой и запекайте 40–50 минут в духовке, разогретой до 180 °С.





## АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

800 г мякоти говядины или баранины | 2 луковицы | 5 огурцов соленых небольших | 3 помидора | 1 ч. ложка пасты томатной | 5 картофелин | 100 г масла топленого | 1 стакан бульона мясного | 2 листа лавровых | смесь перцев | соль

количество порций: 4 | готовить: 1 час 30 минут

■ Мясо промойте, обсушите бумажными полотенцами и нарежьте толстыми брусочками длиной около 5 см. Лук очистите и нарежьте по-

лукольцами. Соленые огурцы очистите от кожуры и нарежьте брусочками. Помидоры вымойте, нарежьте дольками.

■ Разогрейте в казане или кастрюле с толстым дном топленое масло и порциями обжарьте мясо на сильном огне до образования румяной корочки, не допуская выделения сока. Перекладывайте мясо на тарелку.

■ Когда все мясо будет обжарено, добавьте в кастрюлю еще топленого масла и жарьте лук 5 минут – до румяного цвета.

■ Верните в кастрюлю жареное мясо, слегка посолите, поперчите и перемешайте с луком. Добавьте нарезанные помидоры и готовьте

10 минут, не накрывая крышкой, чтобы выпарить лишнюю жидкость.

■ Добавьте бульон, лавровый лист, перемешайте и доведите до кипения. Убавьте огонь и тушите азу под крышкой на слабом огне в течение 45 минут.

■ Выложите соленые огурцы, перемешайте и тушите еще 15 минут. Снимите пробу: если соус кисловат, добавьте немного сахара.

■ Подавайте азу, разложив по тарелкам, с лепешками. Обильно посыпьте рубленой зеленью.



## ПАШТЕТ ИЗ ЗАПЕЧЕННОГО ЛОСОСЯ

300 г филе лосося | 1 ст. ложка масла оливкового | 100 г сыра творожного сливочного | 2 веточки укропа | сок 0,5 лимона | 0,5 ч. ложки горчицы дижонской | соль

количество порций: 6 | готовить: 30 минут

■ Филе лосося выложите на застеленный фольгой противень, посолите и поперчите, смажьте оливковым маслом и запекайте 20 минут в разогретой до 180 °С духовке.

■ Готового лосося выньте из духовки, дайте остыть, удалите кожу и кости, вилкой разомните на мелкие кусочки. Из половинки лимона выжмите

сок и полейте лосося, посолите, перемешайте.

■ Зелень промойте, обсушите и мелко порубите.

■ В миске смешайте филе лосося, сливочный сыр, зелень и горчицу. Положите приготовленный паштет в холодильник для созревания на 2 часа. Подавайте на крекерах или ломтиках хлеба.



ФОТО: DEPOSITPHOTOS.COM



## СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

500 г мякоти свинины | 1 морковь | 1 луковица | 1 стебель сельдерея | 1 кабачок | 1 картофелина | 2 перца болгарских разноцветных | 2 помидора | 3 зубчика чеснока | тимьян сушеный | зелень свежая | масло растительное | соль | перец | лист лавровый

количество порций: 8 | готовить: 45 минут

■ Все овощи очистите, вымойте. Картофель, кабачок, сельдерей и болгарский перец нарежьте средними кубиками. Морковь натрите на крупной терке. Помидоры нарежьте дольками. Лук и чеснок порубите.

■ Свинину промойте, обсушите бумажным полотенцем и также нарежьте небольшими кубиками.

■ Обжарьте свинину на разогретом растительном масле до румяной корочки со всех сторон, переложите в кастрюлю для тушения.

■ На той же сковороде обжарьте лук, морковь и болгарский перец (5 минут), переложите к свинине.

■ В кастрюлю с мясом влейте 1 стакан воды, добавьте нарезанные помидоры, сельдерей, доведите до кипения, тушите 30 минут. Добавьте картофель и кабачок, посолите, поперчите, готовьте еще 20 минут.

■ Добавьте лавровый лист, тимьян, чеснок и рубленую зелень, тушите 10 минут.

■ Подавайте блюдо горячим, на гарнир – рис или гречка.





## СОЧНЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ

500 г филе горбуши, кеты или нерки | 1 луковица средняя | 1 перец болгарский красный | 1 стебель сельдерея | 1 ст. ложка каперсов мелких | 2 ст. ложки майонеза | 1 ст. ложка горчицы | 1 яйцо | 3 зубчика чеснока | масло растительное | мука кукурузная или полента для панировки | соль | перец

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 6 | ГОТОВИТЬ: 1 час

- Филе красной рыбы промойте, удалите кости пинцетом, мелко порубите ножом.
- Болгарский перец, лук, сельдерей и морковь очистите, вымойте и мелко нарежьте.
- На сковороде разогрейте 2 ст. ложки растительного масла и пассеруйте все овощи до мягкости (5 минут), помешивая. Дайте остыть.
- В миску с рыбным фаршем выложите остывшие ово-

- ци, добавьте горчицу, майонез, взбитое яйцо, мелкие каперсы и пропущенный через пресс чеснок. Посолите и поперчите фарш, перемешайте.
- Сформируйте из фарша круглые котлеты и обваляйте их в кукурузной муке или поленте.
- Жарьте рыбные котлеты на сковороде с разогретым растительным маслом по 3–4 минуты с каждой стороны – до румяной корочки.

## БИГУС С СОСИСКАМИ В МУЛЬТИВАРКЕ

4 сосиски | 70 г колбасы копченой | 200 г свинины без жира | 200 г капусты белокочанной свежей | 300 г капусты квашеной | 1 луковица | 1 морковь | 10 шт. чернослива без косточек | 50 мл масла растительного | 50 г пасты томатной | 2 листа лавровых | тмин | соль

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 6 | ГОТОВИТЬ: 45 минут

- Сосиски и копченую колбасу нарежьте соломкой. Свинину промойте, нарежьте небольшими кубиками. Свежую капусту тонко нашинкуйте, квашеную промойте и отожмите. Лук и морковь очистите, мелко нарежьте.
  - Включите в мультиварке программу «Жарка», разогрейте в чаше растительное масло, выложите лук и морковь, жарьте 5 минут при открытой крышке. Добавьте свинину, слегка посолите, жарьте еще 10 минут.
  - Влейте стакан кипящей воды, добавьте томатную па-
- сту, перемешайте, закройте крышку и готовьте в программе «Тушение» 30 минут.
- Затем добавьте в чашу отжатую квашеную капусту, вымытый чернослив, тмин, черный перец, сосиски и колбасу, перемешайте с мясом. Сверху выложите свежую капусту, разровняйте, но не перемешивайте. Включите снова программу «Тушение» на 30 минут.
  - Когда программа закончится, перемешайте бигус в чаше, закройте мультиварку и дайте блюду настояться 20 минут.







## БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ

700 г вырезки говяжьей | 2 луковицы | 60 г масла сливочного | соль | перец

Для соуса: 200 г сметаны 20% | 1,5 стакана бульона говяжьего | 1 ст. ложка масла сливочного | 2 ст. ложки муки | 1 ч. ложка пасты томатной | соль | перец кайенский

количество порций: 4 | готовить: 1 час

■ Говяжью вырезку промойте, обсушите бумажным полотенцем, очистите от пленок, посолите и поперчите, заверните в пленку и оставьте на 2 часа в холодильнике.

■ Затем выньте мясо и нарежьте поперек волокон ломтиками толщиной 0,5 см. Ломтики нарежьте брусочками. Лук очистите, нашинкуйте тонкими полукольцами.

■ Сильно разогрейте на сковороде немного сливочного масла и обжарьте на нем порцию лука и немного мяса, постоянно помешивая, до румяной корочки, не допуская выделения сока и тушения. Сразу переложите мясо с луком в кастрюлю.

■ Снова разогрейте сковороду, добавьте еще немного масла и жарьте так же следующую порцию лука с мясом. Переложите в кастрюлю к первой порции.

■ Для соуса в большом сотейнике с толстым дном разогрейте 1 ст. ложку сливочного масла и обжаривайте муку

в течение 2 минут, постоянно помешивая.

■ Тонкой струйкой влейте бульон, перемешивая венчиком до однородности. Добавьте сметану, томатную пасту, снова перемешайте, посолите, поперчите и доведите соус до кипения на слабом огне.

■ Выложите в соус обжаренное мясо с луком, перемешайте, доведите до кипения и тушите еще 10–15 минут – до готовности.

■ Подавайте бефстроганов с гарниром из картофельного пюре или любым другим. Украсьте зеленью.

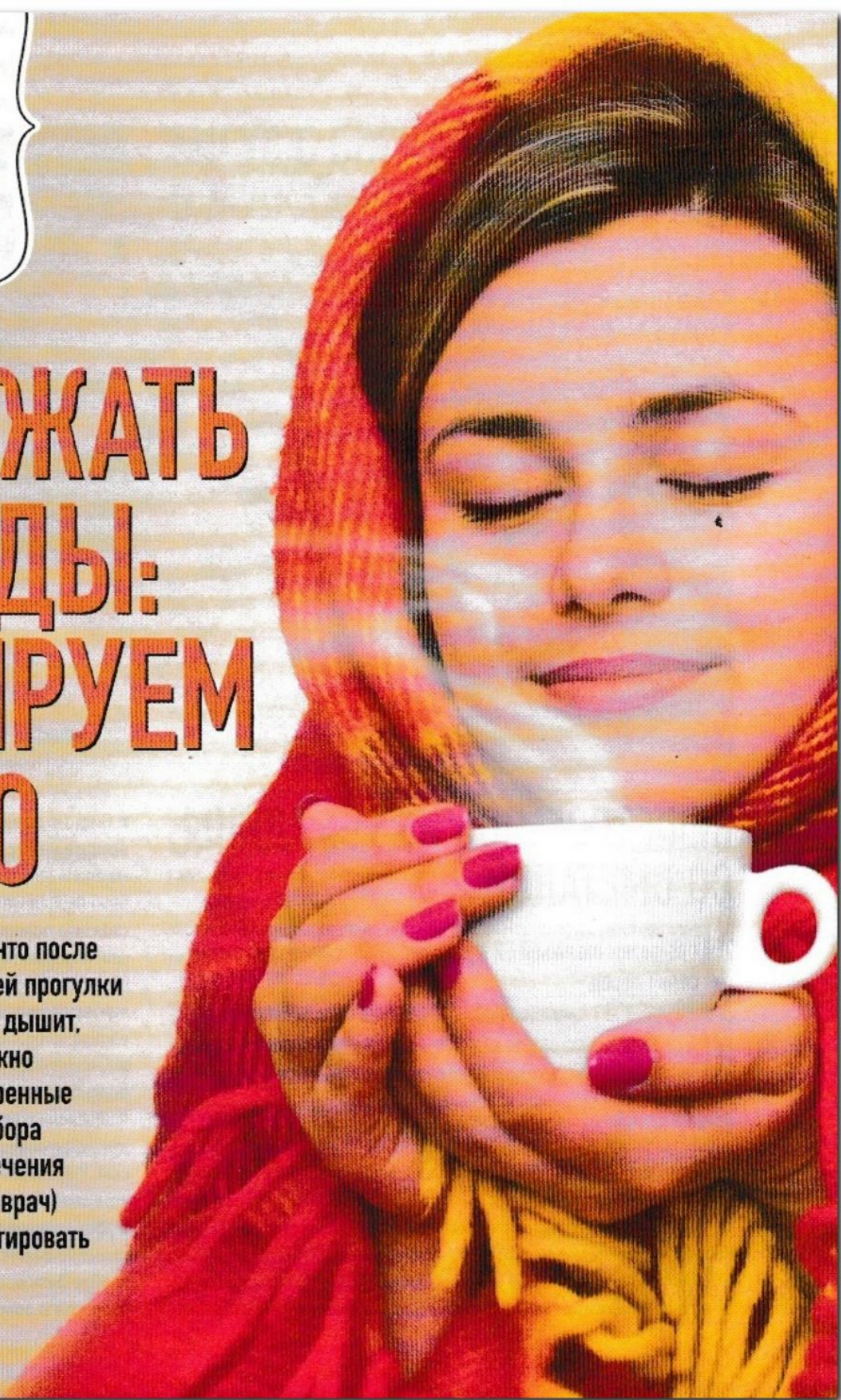


Диетпитание  
**СЕЗОН ПРОСТУД**

# КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОСТУДЫ: КОРРЕКТИРУЕМ МЕНЮ

Если вы чувствуете, что после затянувшейся осенней прогулки горло першит, нос не дышит, а голова гудит, то нужно срочно принять экстренные меры. И помимо подбора соответствующего лечения (это должен сделать врач) необходимо скорректировать свой рацион.

Наш эксперт:  
**ЮЛИАННА ПЛИСКИНА**,  
коуч, эксперт № 1  
в России по здоро-  
вому образу жизни,  
автор серии книг  
«Мифоеды», психолог  
телесно-ориентиро-  
ванной терапии





Наш эксперт Юлианна Плискина рассказывает, какие важные шаги надо сделать на пути к своему здоровью.

## ШАГ 1

Добавьте в свой рацион 60 г жиров:

■ **насыщенных:** сыр, сливочное масло, свинина, говядина, баранина, гусятина, утятина (все мясо без жира);  
 ■ **ненасыщенных:** авокадо, орехи, оливковое, арахисовое, льняное и другие масла, жирная рыба, морепродукты, орехи, кунжут, оливки, яйца, свежие сезонные овощи. Жиры – это наш иммунитет, мембраны всех клеток состоят из насыщенных жиров, и им срочно нужна поддержка в виде жирного сырного или орехового допинга.

## ШАГ 2

Добавили жиры – уменьшите количество углеводов (особенно это касается сдобной выпечки, кондитерских изделий, батонов хлеба, манной и рисовой белой муки, макарон из белых сортов пшеницы, соков и газированных напитков, а также сиропов, сухофруктов и сладких фруктов). Необходимо, чтобы общая калорийность блюд оставалась в пределах вашей нормы на день. Иначе очень быстро вы потеряете очертания талии. Особенно огра-

ничьте в своем рационе продукты, усиливающие процессы брожения в кишечнике (виноград, груши) и содержащие грубую клетчатку (свежая белокочанная капуста).

## ШАГ 3

При инфекциях значительно возрастает потребность организма в витаминах. Особенно ценны витамины, которые влияют на состояние иммунитета. Прежде всего это **витамин С**, который усиливает фагоцитарную и бактериальную активность макрофагов, стимулирует Т-систему клеточного иммунитета, обладает антиоксидантным, противовоспалительным и бронхолитическим действием. Из продуктов – источников аскорбиновой кислоты необходимо ежедневно употреблять черную смородину (можно замороженную), квашеную капусту (кстати, максимальное количество аскорбинки содержится не в самой капусте, а в рассоле), настой шиповника, красный болгарский перец. **Витамин А** обладает иммуностимулирующим действием за счет ускорения размножения лимфоцитов и активизации фагоцитоза. Пищевые источники витамина А: печень, яичный желток, сливочное масло, твердые сыры. В период простуд следует вводить в рацион продукты,

## ТОП ЛУЧШИХ ПРОТИВОПРОСТУДНЫХ ПРОДУКТОВ

### ЧЕСНОК

Самый эффективный продукт при гриппе и простуде – чеснок. Содержащийся в дольках чеснока аллицин с успехом уничтожает не только вирусы гриппа, но и другие вредные бактерии и грибки. Если вам не слишком нравится резкий вкус чеснока, его дольки можно нарезать и потом глотать эти кусочки, не разжевывая. Или можно смешать натертый чеснок со сливочным маслом и использовать для бутербродов. Еще один вариант – смешав тертый чеснок с липовым медом (1:1), принимать по 1 ст. ложке, запивая водой. Можно использовать для профилактики гриппа сок хрена с медом, разбавленный водой (1:1:1), и тоже принимать по 1 ст. ложке в день.



### ЛУК

Древним русским рецептом является «луковый антигриппин». Для этого необходимо натереть на терке луковицу, залить 0,5 л кипящего молока, настоять 20 минут и пить теплым по полстакана на ночь. Но помните, что хрен, лук и чеснок нужно крайне осторожно принимать при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрите, энтерите, панкреатите).



### ПЕРЕЦ

Капсаицин, содержащийся в остром красном перце, и пиперин черного перца также обладают противовирусным действием и стимулируют деятельность дыхательной системы, поэтому их добавление в небольших количествах к основным блюдам в простудный период будет полезно. Капсаицин активизирует кровообращение, улучшает отток лимфы, снижает образование слизи, расширяет бронхи, то есть оказывает бронхолитическое и муколитическое действие, что важно для облегчения откашливания при простуде.





богатые бета-каротином: курагу, морковь, спаржу, свеклу, брокколи, дыню, манго, персики, розовый грейпфрут, тыкву, мандарины, помидоры, арбуз).

**Витамин В<sub>2</sub>** (рибофлавин) улучшает состояние гуморального и клеточного иммунитета, участвуя в тканевом дыхании. Витамин В<sub>2</sub> в большом количестве содержится в дрожжах, миндале, сырах, яйцах, твороге.

**Витамин В<sub>6</sub>** (пиридоксин) улучшает иммунитет прежде всего за счет активного участия в белковом обмене. Пищевые источники пиридоксина: субпродукты, мясо, фасоль, соя, дрожжи, рис, пшено, гречка, картофель.

**Витамин D** повышает иммунную защиту организма. Пищевые источники витамина D: жир из печени рыб и морских животных, лосось, сельдь, скумбрия, тунец, икра, яйца, сливки, сметана.

### ШАГ 4

Пейте горячие напитки и горячительные смеси в большом количестве (и заметьте, ни слова про алкоголь!). Имбирь, корица, шиповник, клюква, брусника, облепиха, чай с лимоном или лаймом — это ваши лучшие друзья, помогающие прогреть тело изнутри. По такому же принципу работают перцовый пластырь или горчичник, если

## СОВЕТ НАПОСЛЕДОК

*Не стоит в осенне-зимний сезон впадать в спячку — не гулять, не двигаться, забиваться в нору! Прогулка или легкая тренировка на воздухе увеличивает в крови количество кислорода. В результате жировые клетки быстрее раскрываются за счет того, что отдают глюкозу в кровь, — так и форму держать в два раза проще получается, и регенерация тканей быстрее идет с кислородом в крови.*

вдруг по каким-то причинам острое и жгучее вам неприятно на вкус. Хотя жидкость быстрее решит проблему.

### ШАГ 5

Теперь не про еду, а про восстанавливающий сон. Ваша задача — хорошо согреться любым способом и лечь спать в 21:00. Дайте возможность организму самому восстановиться, не переходя в состояние болезни и без приема аспирина и прочих медикаментов. Гормоны сделают свое дело, пока вы спите. Поверьте! Такие простые профилактические меры работают, если сразу поймать момент.

## ЧАЙ С ИМБИРЕМ

4 см корня имбиря свежего | 2–3 стручка кардамона | 1 ст. ложка меда | 0,5 лимона небольшого | 1 ч. ложка чая зеленого без добавок

■ Чай заварите, как обычно, 0,5 л воды и настаивайте в течение 3–5 минут, затем процедите, настой влейте в небольшую кастрюльку или турку.

■ В напиток добавьте кардамон и корень имбиря, предварительно очищенный и нарезанный или натертый на крупной терке.

■ Чай доведите до кипения на медленном огне, по-

сле чего выдержите на самом минимальном огне около 30 минут. Затем добавьте мед, сок, выжатый из половины лимона, бросьте туда же и лимонную цедру для более сильного аромата.

■ Готовьте еще 5 минут, затем выключите огонь и настаивайте получившийся напиток еще около 30 минут в тепле. Затем процедите и разлейте по чашкам.







## ОСТРЫЙ САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ

**2 редьки или дайкона | 1 морковь | 1–2 зубчика чеснока | 1 перец болгарский | 1 пучок кинзы | 0,5 ч. ложки сахара | 1 ч. ложка соли | 0,5 ч. ложки эссенции уксусной | кусочек перца чили | приправа для корейских салатов | масло кунжутное | семена кунжута**

■ Все овощи вымойте и очистите. Морковь нашинкуйте на терке для корейских салатов (потоньше), посолите, добавьте сахар и хорошо перетрите ее руками.

■ Редьку нашинкуйте также на терке для корейских салатов; если у вас есть разные терки, то натрите ее толще, чем морковь.

■ Болгарский перец нарежьте тонкой соломкой, чили мелко нашинкуйте (берите его совсем чуть-чуть или замените щепоткой сухого острого перца).

■ Зелень и чеснок мелко порубите. При отсутствии кинзы можете использовать молотый кориандр.

■ Подготовленные овощи выложите в одну емкость, всыпьте приправу для корейских салатов по вкусу и влейте уксусную эссенцию.

■ На сковороде накалите масло и залейте им подготовленные овощи. Все хорошо перемешайте, посыпьте сверху кунжутом. Подавать салат можно практически сразу.

## ЧЕСНОЧНЫЙ ХЛЕБ С ЗЕЛЕНЬЮ

**Для теста: 500 г муки | 250 мл молока | 30 г масла сливочного | 1 ч. ложка сахара | 25 г дрожжей прессованных «Люкс Экстра» | 2 щепотки соли**

**Для начинки: 50 г масла сливочного | 50 г лука-порей или лука зеленого | 200 г зелени любой | 2–3 зубчика чеснока | 1 щепотка соли**

■ Приготовьте тесто. Соедините растопленное сливочное масло, сахар, соль и теплое молоко, немного муки. Прессованные дрожжи «Люкс Экстра» растворите в теплой воде и добавьте в опару. Перемешайте. Оставьте опару на 15 минут.

■ Добавьте остальную муку в опару. Замесите тесто, накройте полотенцем и оставьте в теплом месте, чтобы подошло. Тесто должно увеличиться в 2 раза.

■ Лук-порей нарежьте колечками, чеснок пропустите через пресс, зелень порубите

мелко. Обжарьте лук-порей на сливочном масле, снимите с огня, добавьте чеснок, зелень. Все перемешайте и посолите.

■ Готовое тесто раскатайте в тонкий пласт, выложите луковую начинку. Сверните тесто с начинкой в рулет, выложите на противень швом вниз. Сделайте небольшие надрезы сверху. Оставьте заготовку на 30 минут в теплом месте на расстойку.

■ Поместите противень в разогретую до 220 °С духовку. Выпекайте ароматный хлеб 30 минут.





# МАГИЯ ШОКОЛАДА



Эту выпечку американские домохозяйки любят и готовят так же часто, как у нас шарлотку. В каждой семье есть свой рецепт брауни. Причина популярности десерта — в простоте приготовления, аромате шоколада и нежном вкусе. Почти два века это лакомство радует сладкоежек на всех континентах.



## БРАУНИ С АПЕЛЬСИНОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

150 г шоколада темного (не менее 60% какао) | 150 г масла сливочного | 180 г сахара | 3 яйца | 120 г муки | 1 стакан половинок грецких орехов | 1 ст. ложка с горкой какао-порошка | цедра и сок 1 апельсина | 1 ч. ложка разрыхлителя

■ Смажьте маслом и посыпьте мукой форму для выпечки размером 20 × 30 см]. Разогрейте духовку до 180 °С.

■ Натрите цедру и выжмите сок из 0,5 апельсина. Половину орехов мелко порубите, остальные оставьте целыми для украшения.

■ Соедините в большой чаше сахар и цедру апельсина. Перемешайте, накройте и оставьте на 20 минут.

■ Добавьте к сахарной смеси апельсиновый сок, яйца и перемешайте сначала ложкой, а потом венчиком.

■ Поломайте шоколад на кусочки, выложите в ситечко, добавьте сливочное масло и поставьте на водяную баню так, чтобы дно ситечка не касалось воды.

■ Растопите шоколад с маслом, помешивая силиконовой лопаткой, до однородности (можно сделать это в СВЧ, нагревая несколько раз по 30 с). Дайте немного остыть.

■ Добавьте растопленный шоколад в яичную массу, перемешайте.

■ Всыпьте просеянную муку, какао, рубленые орехи

и разрыхлитель. Хорошо перемешайте тесто.

■ Тесто вылейте в приготовленную форму. Сверху разложите оставшиеся половинки грецких орехов.

■ Выпекайте брауни 20–30 минут в духовке при 180 °С. Проверьте готовность зубочисткой: на ней должны быть следы теста, так как внутри пирожные должны остаться слегка влажными.

■ Дайте готовым брауни немного остыть. Затем нарежьте пирожные на квадратики и подавайте.

### ИСТОРИЯ



Брауни (англ. *chocolate brownie*) – шоколадные пирожные квадратной формы с ломкой, сухой корочкой снаружи и влажные внутри. Это популярное лакомство печется целым пластом, а потом нарезается на кусочки.

По одной из легенд, его придумал кондитер отеля Palmer House по заказу своей хозяйки Берты Палмер для посетительниц Всемирной выставки в Чикаго в 1893 году. Пирожное было небольшого размера и подавалось в коробке. Первый рецепт брауни появился в 1896 году в кулинарной книге Фанни Фармер. Сейчас известны сотни рецептов, которые делятся на группы: *fudgy brownies* – брауни с жидким центром; *cakelike brownies* – похожие на обычные бисквиты и *blondies* – без шоколада.

### Практикум

• Для брауни очень важно качество шоколада: не менее 60% какао, а лучше больше. Плитка должна иметь блестящую поверхность и ломаться с легким щелчком. Добавление какао улучшает цвет и аромат выпечки.

• В тесто кладите много сахара, не уменьшая его количество: сахар гигроскопичен и делает выпечку более влажной. Обязательно добавляйте какао-поро-



шок и разрыхлитель, взаимодействуя с которым какао окрашивается в темно-шоколадный цвет.

• Готовя брауни, добейтесь чуть пористой, но плотной и влажной структуры теста, чтобы на выходе получить что-то похожее на пористый чуть подтаявший шоколад

• Нельзя перепекать брауни, иначе они станут сухими, а шоколадный аромат исчезнет. Ориентируйтесь на свою плиту, а не на время выпечки, указанное в рецептах. Лучше печь меньше! Если на зубочистке остаются кусочки теста, брауни готовы.



*Пряность в радость*  
**ГВОЗДИКА**

Гвоздика — ароматные и жгучие на вкус засушенные бутоны цветков гвоздичного дерева *Syzygium aromaticum*, по форме напоминающие гвоздики длиной 1–1,5 см. Форма бутонов и дала название специи в большинстве европейских языков. Срывают бутоны-гвоздики еще не распустившимися, за день-другой до цветения: если показались розовые лепестки, то качественную пряность уже не получить, аромат и жгучесть будут слабее.

# ПРЯНЫЕ БУТОНЫ



## ПРЯНЫЙ ЧАЙ КАРКАДЕ

1,5 ч. ложки лепестков каркаде | 1 ст. ложка сахара | 1 звездочка бадьяна | 1 палочка корицы | 2 бутона гвоздики | 2 горошины перца душистого | 1 коробочка кардамона | 1 кусочек имбиря сушеного небольшой

■ Влейте 250 мл воды в сотейник, добавьте разбитый молотком кусочек имбиря и цельные специи (кардамон и душистый перец можно слегка раздавить).

■ Всыпьте сахар и каркаде, на слабом огне доведите до кипения, томите 10–15 минут. Процедите, наливая в чашки. Чай можно подавать горячим или холодным.

### СОЧЕТАЕМ

*Гвоздику в кулинарии лучше всего употреблять в составе различных специй. Например, с черным перцем — в основных блюдах, с корицей — в кондитерских изделиях.*



## СОЛЕНАЯ СЕМГА С ГВОЗДИКОЙ

800 г семги (филе, хребтовая либо хвостовая часть) | 2 ст. ложки соли крупной | 1,5 ст. ложки сахара | 4–6 бутонов гвоздики | сок лимонный

■ Рыбу разрежьте вдоль хребта острым ножом, удалите все косточки. В отдельной емкости смешайте соль и сахар. Натрите этой смесью рыбу со всех сторон и положите гвоздику на рыбку. Заверните в пергаментную бумагу (бумагу для выпечки) и отправьте на сутки в холодильник.

■ Через сутки рыба даст немного сока. Разверните бумагу, слейте сок и снова заверните еще на 1 день. Через день выньте семгу из бумаги, нарежьте на тонкие ломтики, сбрызните по вкусу лимонным соком и подавайте на тостах из бородинского хлеба, смазанных сливочным маслом.

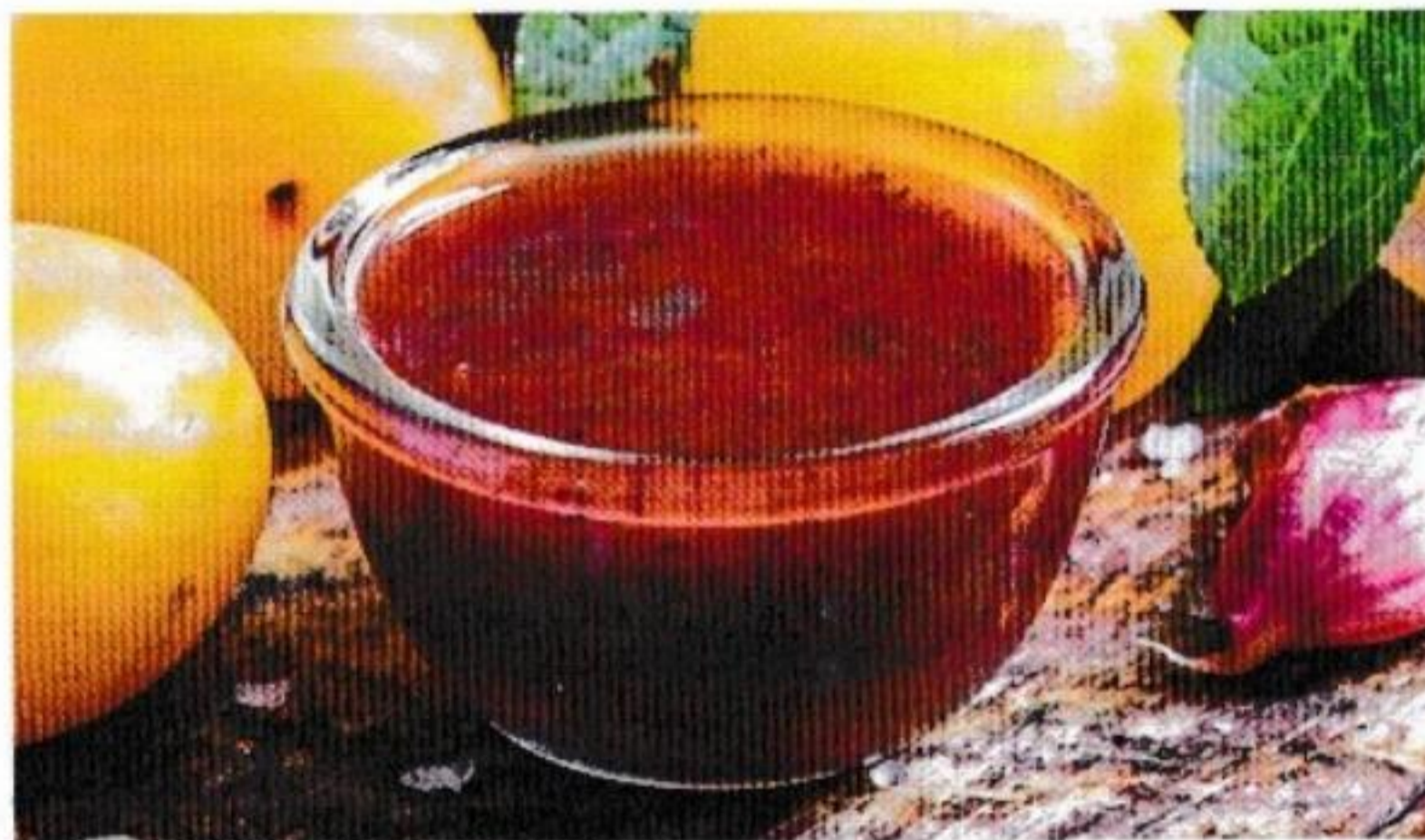


### БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

Гвоздика – сильная пряность, ее применение требует осторожности. Используйте гвоздику в мизерных количествах, в противном случае она не только пересилит аромат других специй, но и забьет естественный вкус продуктов. И учтите, что при длительном нагревании ее жгучий вкус усиливается, а запах ослабляется. Поэтому в блюдо, требующее долгой термообработки, гвоздику сразу класть нельзя – добавьте ее за пару минут до окончания приготовления.

## ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Молотая гвоздика нередко является одним из основных компонентов в специях масала. Целые бутоны закладывают в мясные, рыбные, грибные супы, вторые блюда, маринады. При приготовлении жареного или тушеного мяса, домашней птицы, фаршей, крепких мясных бульонов и соусов гвоздику чаще всего используют в сочетании с черным перцем. Она служит прекрасным дополнением к блюдам из круп (кашам, плову и др.).



## СЛИВОВЫЙ СОУС С ГВОЗДИКОЙ К МЯСУ



3 кг слив | 1,5 кг сахара | 500 мл уксуса винного красного | 4 ст. ложки соли | 15 бутонов гвоздики | 30 г корня имбиря | 1 ст. ложка перца черного молотого

■ Подготовьте сливы: промойте их и удалите косточки.  
■ В большой кастрюле перемешайте сахар с уксусом, дайте закипеть. В кипящий маринад переложите подготовленные сливы, варите на самом маленьком огне 30 минут, затем добавьте соль, перец, тертый имбирь, бутоны гвоздики, доведите до кипения

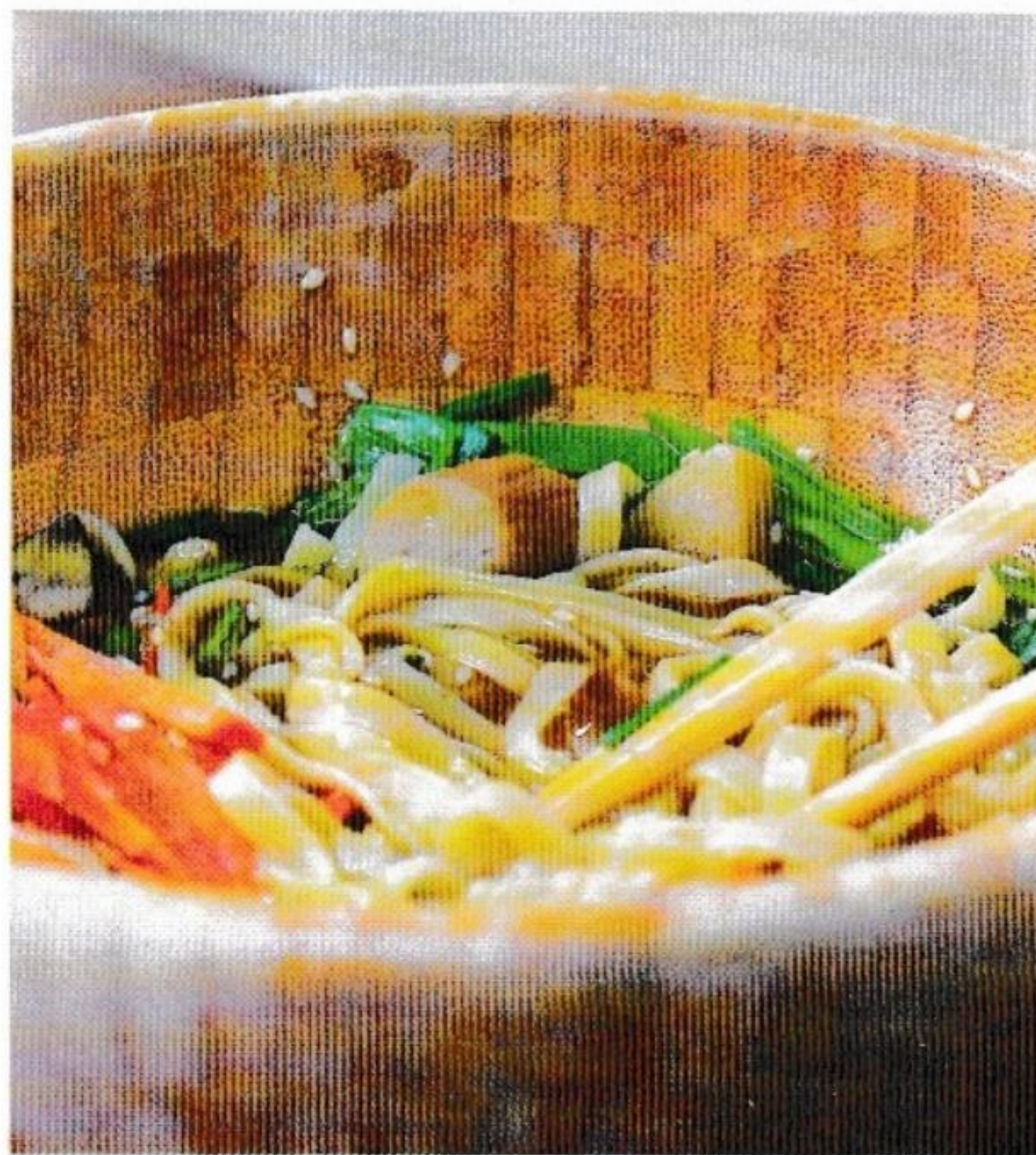
и варите еще 45 минут на маленьком огне.  
■ Остудите соус при комнатной температуре, затем протрите через сито или измельчите в блендере, предварительно вынув гвоздику.  
■ Разлейте соус по бутылкам или баночкам, плотно закройте. Храните соус в холодильнике.



## Высокая КУХНЯ

# ГОТОВИМ, КАК В РЕСТОРАНЕ

## СУП ИЗ ЛЕСНЫХ ГРИБОВ

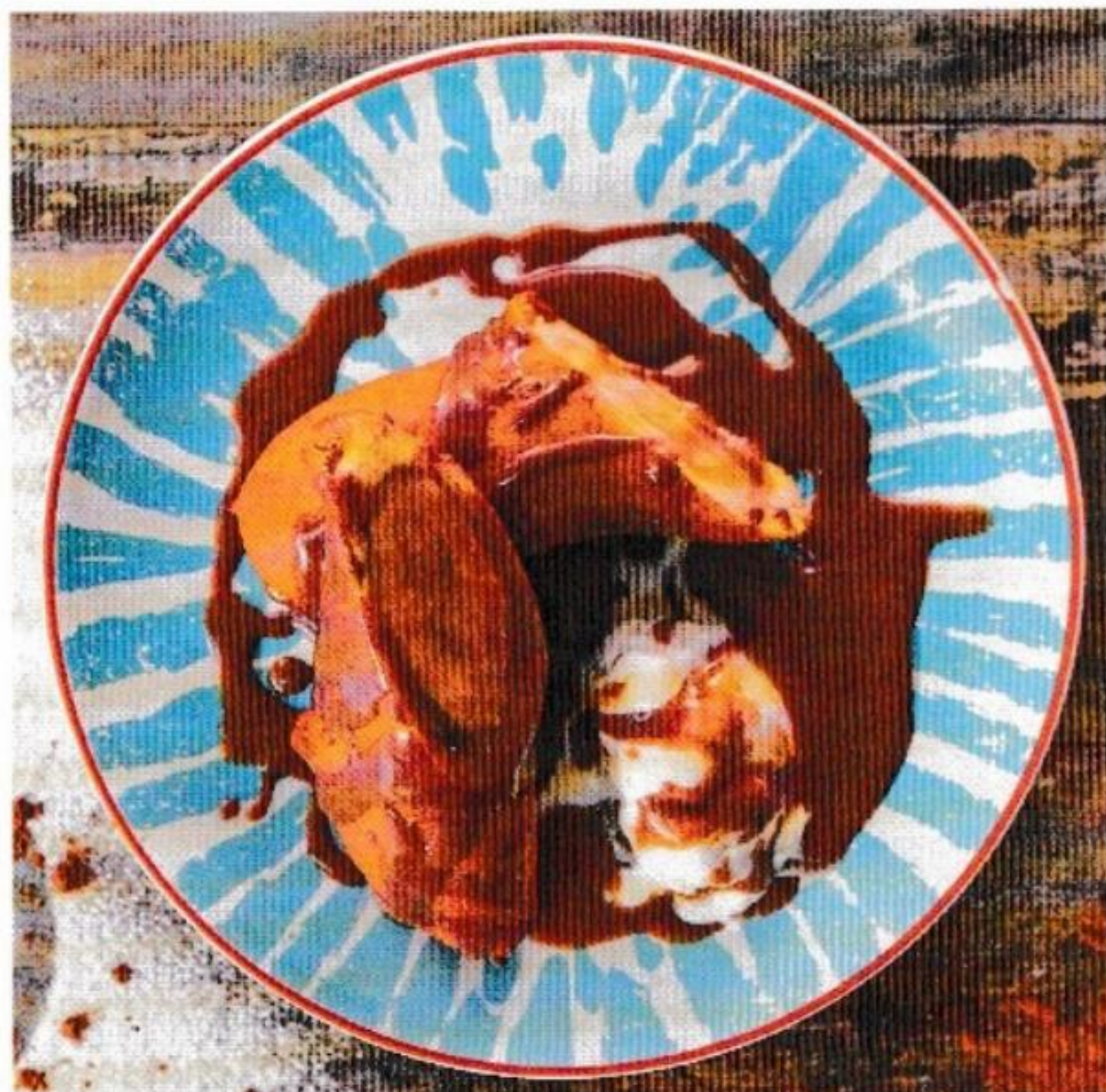


Хотите научиться готовить ресторанные блюда за 100 рублей? Вам поможет ведущий популярного телешоу «ПроСТО кухня» на канале СТС, шеф-повар Александр Белькович. Вот уже шестой сезон подряд он делится с телезрателями своим опытом с домохозяйками, продолжает расширять свою кулинарную миссию, путешествуя по нашей стране, и давать кулинарные мастер-классы.

300 г грибов лесных свежих | 250 г лапши «гнезда» | 1 морковь | 3 редиса | 20 г лука зеленого | 3 г горошка зеленого стручкового | 5 яиц | 50 г корня имбиря | 100 мл соуса соевого | 12 г семян кунжута белых | 25 г сахара | 1 луковица | 0,5 головки чеснока | соль

- Белые грибы очистите, промойте и нарежьте средними кусочками.
- Грибы выложите в кастрюлю, влейте 1,5 л воды и поставьте на огонь, доведите до кипения и снимите пену.
- Лук, чеснок и корень имбиря очистите, мелко нарежьте и добавьте в кастрюлю к грибам, варите 30 минут.
- В сотейнике отварите яйца вкрутую (7 минут), остудите и очистите.
- Нарежьте на кусочки стручки зеленого горошка. Очистите морковь и нарежьте соломкой. Нарежьте редис тонкими слайсами. Зеленый лук мелко нарежьте.
- В сотейник налейте 1,5 л горячей воды, посолите и поставьте на плиту, доведите до кипения. Отварите в сотейнике лапшу (в течение 3–4 минут).
- Удалите из кастрюли с грибами лук, чеснок и имбирь. Добавьте к грибам 7 ст. ложек соевого соуса и 1 ст. ложку сахара, перемешайте и готовьте 1 минуту.
- Для сервировки в глубокую тарелку налейте грибной отвар, добавьте лапшу, стручковый горошек, зеленый лук, редис, морковь и 2 половинки яйца.
- Сверху посыпьте суп кунжутными семечками.





## БАНАНОВЫЙ ХОТ-ДОГ

4 банана | 20 г приправы для чая и кофе «Имбирный лимон» | 175 мл молока | 1 яйцо | 3 г разрыхлителя | 25 г сахара | 130 г муки пшеничной | 100 г муки кукурузной | 400 мл масла растительного | 100 г молока сгущенного | 20 г какао-порошка | 200 г мороженого | мята свежая

- Очистите бананы аккуратно, чтобы не сломать их.
- Приправу «Имбирный лимон» разведите в 30 мл воды в тарелке и обваляйте в ней очищенные бананы.
- В миску налейте молоко, добавьте яйцо и взбейте венчиком. Добавьте в молочную массу разрыхлитель и сахар, перемешайте.
- Постепенно всыпьте в миску 100 г пшеничной муки,

- перемешивая до однородности. Затем, тоже постепенно, всыпьте кукурузную крупу и снова перемешайте. Дайте тесту настояться 5 минут.
- Разогрейте на большой сковороде растительное масло. По размеру сковороды должна быть такой, чтобы в нее помещался целый банан.
- Тесто перелейте в большую плоскую тарелку, в которой уместится целый банан.

В другую тарелку такого же размера насыпьте 30 г муки.

- Нанижите банан на длинные шпажки с двух сторон и запанируйте в муке, держась руками за шпажки с обеих сторон банана и прокручивая фрукт в тарелке с мукой.
- Выложите банан в муке на тарелку с тестом и обваляйте в тесте, прокручивая и держась за шпажки, чтобы тесто распределилось равномерно.
- Опустите банан на шпажках в горячее масло на сковороде и обжарьте до золотистого цвета со всех сторон. Выложите на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир. Повторите все этапы с остальными бананами.
- Перемешайте в миске сгущенку с какао до однородной массы и полейте соусом готовые бананы. Подавайте с шариком мороженого.

### ФИШКА ОТ ШЕФА

*Иногда производители добавляют в сгущенку крахмал, но это по технологии приготовления неправильно. Проверить, качественный у сгущенки состав или нет, можно, капнув в нее йод. Если появится синий цвет, это говорит о том, что сгущенное молоко содержит крахмал.*



**АЛЕКСАНДР БЕЛЬКОВИЧ,**  
шеф-повар,  
ведущий кулинарного шоу на канале СТС

*В эфире телеканала СТС по субботам в 10:00 идет уже шестой сезон самого популярного кулинарного шоу страны «Просто кухня», номинанта на «ТЭФИ-2018» и победителя FOOD SHOW AWARDS 2018.*

*В новом сезоне шеф-повар Александр Белькович продолжает расширять географию своего шоу: помогать с ежедневным меню домохозяйкам, делиться опытом с поварами крупнейших городов страны и доказывать, что за 100 рублей можно приготовить полезное блюдо ресторанного уровня. Свой кулинарный тур известный шеф-повар начал с Самары и продолжил в Иркутске, Нижнем Новгороде, Владивостоке, Архангельской области, в которой Александр вырос, и Екатеринбурге, где он приготовит пельмени с легендарными «Уральскими пельменями».*



## Кухни мира КАРЕЛИЯ

Величественна и живописна удивительная Республика Карелия, богата ее национальная кухня, соединившая традиции нескольких народов, живущих в этом регионе и за его пределами. На первый взгляд, карельская кухня проста и незамысловата, но в то же время удивляет разнообразием рецептов и способов приготовления пищи.

# КУХНЯ НАШЕГО СЕВЕРА

## ТОП-5 ЛУЧШИХ

Кухня карел очень близка к финской, но и с русской, особенно северной, имеет много общего: приготовление в печи, соблюдение православных постов, натуральные местные продукты (рыба, ржаная мука, грибы, ягоды и крупы). Неизменными символами карельской кухни остаются несколько популярных национальных блюд: калитки (открытые пирожки с начинкой из крупы или картофеля), калакукко (рыбный пирог), каларуокка (уха, в бульон которой добавляются ржаная мука, яйца, молоко, мох и даже сосновые почки), сульчины (карельские блины, испеченные из ржаной муки) и сканцы (тонко раскатанные и обжаренные лепешки из ржаной муки).

## РЫБА ПО-КАРЕЛЬСКИ

1–1,5 кг рыбы (судака, минтая, трески) | 1 луковица крупная | 4 картофелины | 1,5 стакана молока | 1 стакан сметаны | 4 ст. ложки сливок 20% | 2 ст. ложки масла топленого | соль



■ Рыбу промойте под проточной водой, а потом ошпарьте кипятком. Это делается для того, чтобы чешуя легче отходила. Рыбу выпотрошите, отрежьте голову, спинной плавник срежьте до самой кожи, уберите хвост. Очистите рыбу от хвоста к жабрам, стараясь не повредить кожу. Промойте. Поделите на порционные куски. Посолите.

■ Картофель очистите, промойте, нарежьте кружками толщиной 5–7 мм. Выложите его в кастрюлю, залейте половиной молока и отварите до полуготовности.

■ Переложите полуготовый картофель в форму для запекания, сверху выложите нарезанный полукольцами лук, а затем кусочки рыбы. Все залейте оставшимся молоком, смешанным со сметаной и сливками, и запекайте в духовом шкафу 30–40 минут при температуре 180 °С. Подавайте блюдо на стол, предварительно полив его топленым маслом.





## НАЦИОНАЛЬНЫЕ КАРЕЛЬСКИЕ КАЛИТКИ С ПШЕНОМ

250 г муки ржаной + мука для посыпки | 250 г муки пшеничной | 250 мл кефира или простокваши | 100 г пшена шлифованного | 1 стакан молока | масло сливочное | соль

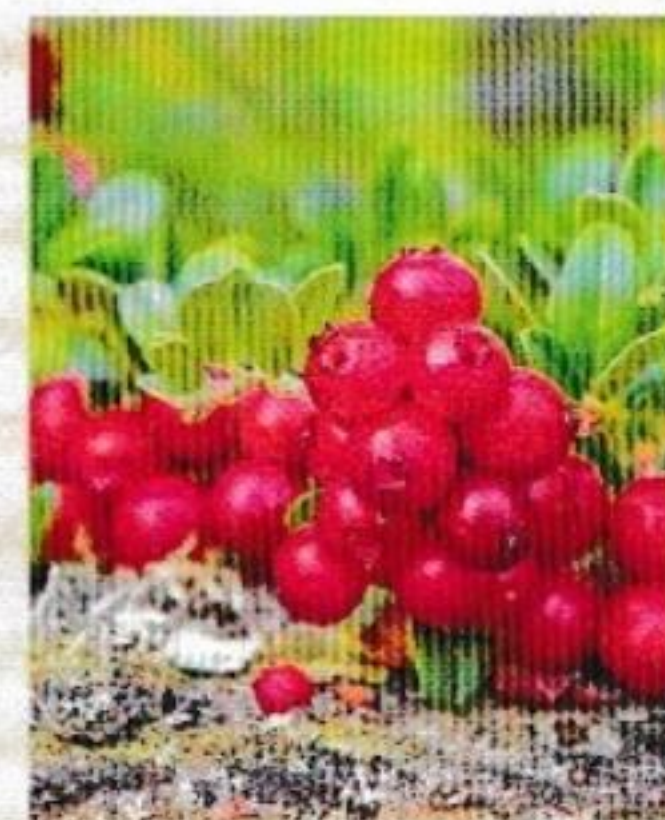
- Сварите пшенную кашу. Для этого промойте пшено в нескольких водах, затем залейте молоком и водой в равных пропорциях (по 1 стакану), посолите и сварите до готовности (можно немного переварить).
- Замесите тесто. Для этого в кастрюлю всыпьте всю муку, большую щепотку соли и в середину влейте часть ке-

- фира. Ложкой размешивайте муку и подливайте кефир.
- Должна получиться трудноперемешиваемая масса. Когда кефира не будет видно, а масса станет достаточно плотной, оставьте тесто на 15–20 минут в кастрюле отдохнуть.
- Обмакните руки в муку, посыпьте ею доску и выньте тесто. Разомните его и скатай-

- те в шар. Затем разделите на 3 части и скатайте из них тонкие колбаски толщиной 2–3 см. Каждую колбаску нарежьте на кусочки 2–3 см длиной, скатайте из них шарики.
- Шарики раскатайте с помощью скалки в тоненький пласт – сканец. Раскатать можно в длину, тогда получится «лодочка», или по кругу – будет «солнышко». На каждый сканец выложите остывшую пшенную кашу и защипните по бокам края, чтобы начинка не вывалилась.
- Калитки выложите на смазанный противень и выпекайте 10 минут при 220 °С. Готовые калитки смажьте растопленным сливочным маслом.

## ДАРЫ ЛЕСОВ И ПОЛЕЙ

Грибы и ягоды здесь не ищут – их собирают в промышленных масштабах. И для себя, и на продажу. Грибы солят, сушат, из них варят супы, добавляют в кашу и пекут грибные пироги. Из ягод готовят варенье и начинку для пирогов-ягодников, варят ягодные супы и кисели, подают с молоком. А еще их заготавливают впрок путем мочения (бруснику, клюкву, морошку). Издавна привычна для карелов и репа: ее пекут, парят, квасят, готовят с ней кашу и курник, квас и чипсы из вяленой репы. А еще брюква. Из нее делают каши, запеканки, подливку и многое другое. Картошка в Карелии появилась позже и уже в советское время вместе с морковью, капустой и огурцами окончательно вытеснила репу и брюкву.





## Барная карта ЭГГ-НОГ

### КЛАССИЧЕСКИЙ СОСТАВ

молоко и/или сливки;  
алкоголь (ром, виски,  
бренди в алкогольной  
версии напитка);  
яйцо;  
сахар;  
специи (корица,  
мускатный орех  
или другие).

# ВКУС ПРАЗДНИКА

Эгг-ног, или эггног (англ. eggnog, egg-nog), — сладкий напиток на основе сырых куриных яиц и молока. Родом он из Шотландии. Популярен в США и Канаде, странах Южной и Центральной Америки, Европе. В России больше распространен близкий ему напиток — гоголь-моголь.



### ПЕРВАЯ ВЕРСИЯ

Эгг-ног — родственник разных молочно-винных коктейлей Старого Света. Однако, попав в Америку, он приобрел иной оттенок. Вместо вина здесь стали использовать ром. В колониальной Америке

ром часто называли грогом, поэтому название эгг-ног произошло от более точного egg-and-grog («яйцо-и-гроз»), а потом сократилось до egg'n'grog и вскоре до egg-nog — эгг-ног.



### НАПИТОК ПРЕЗИДЕНТОВ

Первый президент Соединенных Штатов, Джордж Вашингтон, был страстным поклонником эгг-нога и создал свой вариант — с добавлением ржаного виски, рома и шерри. Этот рецепт был известен своей крепостью, и лишь немногие смельчаки отваживались его отведать.





## АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ВЕРСИЯ

Некоторые эксперты предполагают, что nog в egg-nog происходит от слова noggin – «маленькая деревянная кружка». В ней обычно в тавернах подавали напитки, которые посетители пили за столом (а для напитков у камина уже использовали кружки tankards).

Так что очень вероятно, что напиток из яиц (egg) в подобной кружке (noggin) мог превратиться в egg-nog.



## БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ ЭГГ-НОГ



1 л молока | 6 яиц | 0,25 стакана сахара | 1 щепотка соли | 0,25 ч. ложки ванилина | 0,25 ч. ложки ореха мускатного | 0,25 ч. ложки корицы

- Взбейте яйца, сахар и соль вместе. Вмешайте половину молока. Перелейте в маленький сотейник и готовьте на медленном огне, непрерывно помешивая, до тех пор, пока жидкость не загустеет (увидите на ложке).
- Снимите с плиты и смешайте с оставшимся молоком и ванилином.
- Накройте напиток, остудите и поставьте в холодильник на ночь. Подавайте с корицей и мускатным орехом. По вкусу добавьте взбитые сливки или ром.

## АРОМАТ ПРАЗДНИКА

Эгг-ног в 1800-х годах был широко известен и стал любимейшим светским напитком. Обычно его подавали на торжествах, и один британский путешественник писал об этом: «Рождество не будет настоящим праздником, если вы не сделаете эгг-нога для гостей. Здесь все ходят в гости, и обязательно каждый визит отмечается этим напитком...»



## ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ С РОМОМ

5–6 яиц | 100 г сахара | 100–150 мл рома (виски, бурбона) | 200 мл молока | 200 мл сливок жирных | 1 щепотка корицы | 1 щепотка мускатного ореха | 1 стручок ванили | шоколад черный | орехи

- Смешайте молоко со сливками, добавьте в жидкость корицу (вы можете заменить ее мускатным орехом, какао или ванилью). Полученную массу поставьте на плиту и доведите до кипения. После остывания процедите жидкость, используя марлю.
- Желтки взбейте с сахаром, используя миксер. В результате должна получиться до-

статочно густая смесь. В молоко со сливками добавьте взбитые желтки с сахаром, продолжая взбивать все с помощью миксера.

■ Влейте в напиток ром, перемешайте деревянной лопаткой. Полученный напиток выдержите в холодильнике 1,5–2 часа, перед подачей разлейте в креманки, украсьте тертым шоколадом или какао.



# ДЕТСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ

## ШОКОЛАДНО- ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ



150 г муки пшеничной | 150 г муки гречневой цельнозерновой | 1 ст. ложка какао-порошка | 1 ч. ложка имбиря молотого | 0,5 ч. ложки корицы молотой | 4 г разрыхлителя | 100 г сахара | 1 яйцо | 75 мл масла растительного | 1 щепотка соли | 75 г меда темного | 1 апельсин | украшение

■ Смешайте в миске сухие ингредиенты: муку, имбирь, корицу, какао, разрыхлитель, соль и сахар.

■ Влейте масло и жидкий мед, вбейте яйцо. Вымойте апельсин, тщательно вытрите его и на мелкой терке натрите цедру (только оранжевый слой). Добавьте ее к остальным ингредиентам.

■ Сначала смешайте ингредиенты вилкой. Затем выложите тесто на стол и месите руками. Тесто должно быть тугим. Вымешивайте его с силой до гладкости (1–2 минуты). Скатайте в шар.

■ Застелите противень перкарской бумагой. Отломайте от теста куски и раскатайте их на доске, посыпанной мукой, в пласт толщиной примерно 2 см. Выемками вырежьте печенье. Украсьте по желанию – например, конфетами M&M's или кондитерской посыпкой.

■ Разогрейте духовку до 160 °С в режиме «верх и низ». Выпекайте печенье в духовке 10 минут. Постарайтесь не пересушить: оно будет казаться вам мягким, но при остывании станет плотным.



Все дети любят печенье! А мамы любят своих детей и стараются кормить их полезной пищей. Поэтому Василиса Кожушко вместе со своей мамой, главным редактором журнала «Кулинарный практикум», стараются печь вкусное детское печенье сами. Ведь оно куда полезнее магазинного. Кроме того, совместное приготовление сладостей — это так увлекательно и весело!



## КОКОСОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ ЗА 10 МИНУТ

210 г стружки кокосовой | 225 г молока сгущенного

■ Смешайте кокосовую стружку с половиной настоящего, сделанного по ГОСТу сгущенного молока, затем тонкой струйкой влейте оставшуюся часть и еще раз тщательно перемешайте. Должна получиться липкая, нерассыпчатая масса.

■ Духовку разогрейте до 200 °С. Застелите противень пергаментной бумагой,

выложите печенье при помощи чайной ложки, чтобы оно имело более или менее одинаковую форму.

■ Выпекайте печенье 5 минут. Готовое печенье снимите с противня, остудите на решетке. Оно станет более твердым. При желании остывшее печенье можно окунуть в растопленный белый шоколад, но вкусно и так.

## ПЕЧЕНЬЕ-РУЛЕТКИ С КОРИЦЕЙ НА КЕФИРЕ

4 стакана муки | 200 мл кефира | 1 ч. ложка соды | 200 г масла сливочного | 1 щепотка соли

Для начинки: сахар | корица молотая | масло сливочное

■ Масло комнатной температуры порубите с мукой кухонным ножом, добавьте все остальные ингредиенты, перемешайте. Замесите тесто.

■ Раскатайте тесто на столе, посыпанном мукой, в пласт толщиной 0,5 см, смажьте с помощью кисточки растопленным сливочным маслом

и равномерно посыпьте сначала сахаром, потом корицей.

■ Сверните тесто в плотный рулет и нарежьте на мелкие рулетики. Выложите их на противень, застеленный пекарской бумагой, и выпекайте в заранее разогретой духовке 20–25 минут при 200 °С.



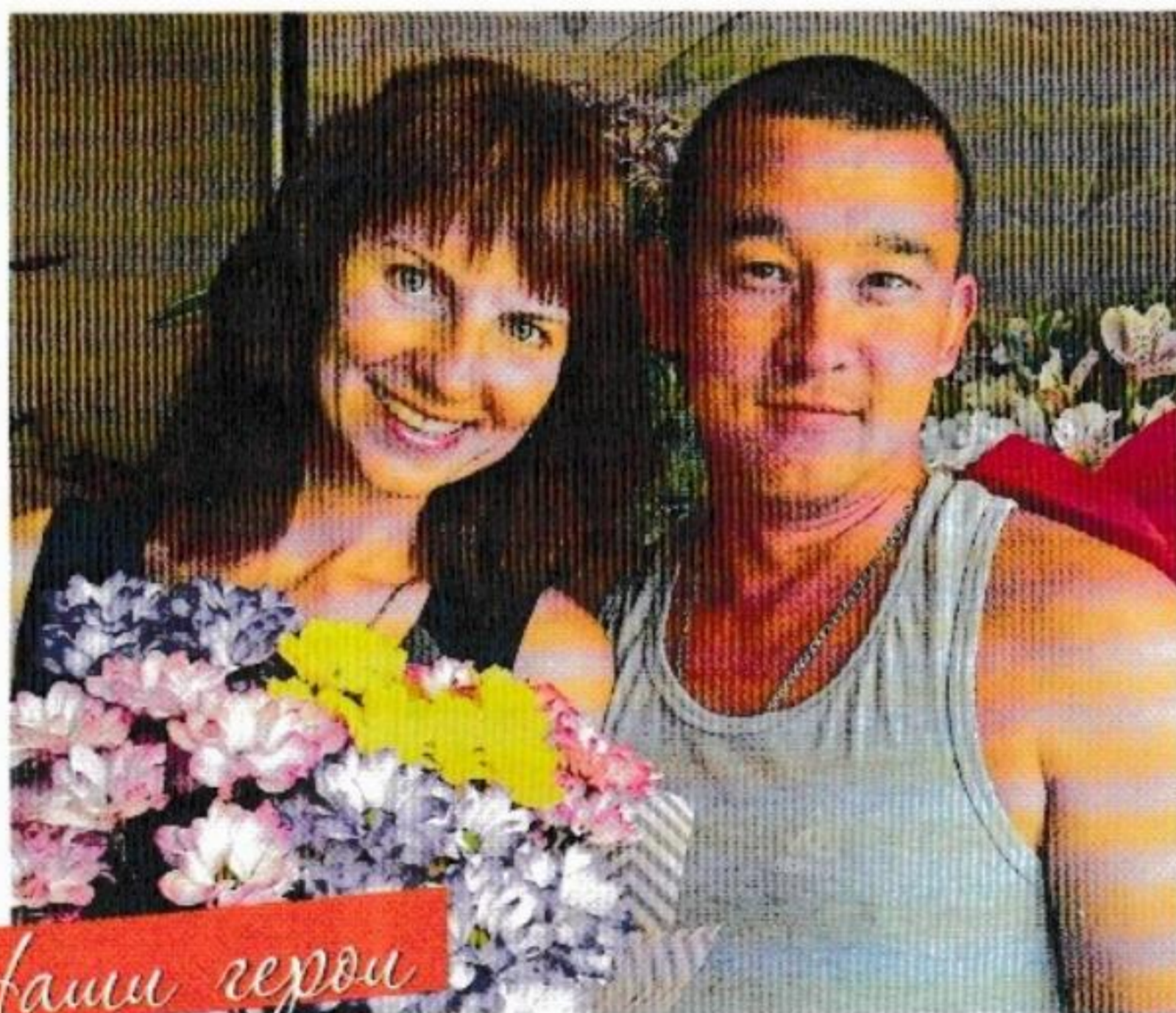


# ГОТОВИМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

*Вы нам писали*

Предлагаем вам познакомиться с рецептами любимых блюд детей наших читателей. И приглашаем всех к участию в этой рубрике. Рассказывайте нам о предпочтениях своих детей разных возрастов, присылайте в редакцию фотографии и рецепты их любимых блюд (6–8). Мы непременно расскажем о вашей семье и ваших фирменных рецептах на страницах журнала и подарим ценный приз!

## В ПОМОЩЬ МАМЕ



*Наши герои*

**АЛЕКСАНДР ОРЛОВ, НИЖНИЙ НОВГОРОД**

Нашему постоянному читателю Александру всего 31 год. Мы знаем, что он работает в АО «Теплоэнерго», год назад женился на прекрасной девушке Наталье, а совсем недавно, 23 августа, у счастливой пары родился малыш, которого назвали Ильей. Теперь заботы по дому у Орловых удвоились, и Александр старается помогать жене во всем, не бросая при этом, а даже совершенствуя, главное хобби своей жизни – кулинарию. Саша придумывает миллион разных полезных рецептов и устраивает семейные обеды и ужины, чтобы его кормящая малышка супруга питалась правильно и разнообразно и у нее вырабатывалось много молока.

### ХЕК В КЛЯРЕ

600 г филе хека | масло растительное | соль | специи | перец  
Для кляра: 1 яйцо | 100 мл молока | 2–3 ст. ложки муки |  
0,5 ч. ложки соды пищевой | соль | перец

- Филе рыбы промойте и нарежьте на порционные кусочки. Полейте небольшим количеством растительного масла, посолите и поперчите и уберите на 1 час в холодильник.
- Приготовьте кляр: соедините яйцо, соль, соду, молоко и муку, все тщательно пере-

- мешайте. Масса должна напоминать густую сметану.
- Затем каждый кусочек рыбы обмакните в кляр и обжарьте на раскаленной сковороде с маслом по 2 минуты с каждой стороны.
- Готовый хек в кляре выложите на блюдо с листьями салата и подавайте.







## ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ В МУЛЬТИВАРКЕ

400 г фарша мясного | 1 морковь | 1 луковица | 0,5 стакана риса | 250 г капусты белокачанной | 1 яйцо | 2 ст. ложки крупы манной | 2 ст. ложки кетчупа или пасты томатной | масло растительное | соль | перец

■ Морковь и лук очистите, морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте кубиками. Спассеруйте морковь с луком на растительном масле, добавьте кетчуп. Капусту нашинкуйте соломкой. Рис отварите до полуготовности.

■ В мясной фарш добавьте рис, манку, яйцо, соль и перемешайте.

■ Сформируйте из фарша шарики-ежики среднего размера.

■ В чашу мультиварки налейте немного воды и растительного масла, выложите на дно капусту. На нее – половину пассеровки. Сверху разложите ежики из фарша, а на них – оставшуюся пассеровку из моркови и лука.

■ Залейте все подсоленной водой на 1/3 высоты чаши. Закройте крышку, установите программу «Тушение» на 40 минут. Готовьте до окончания программы.

## КОТЛЕТЫ «ГРЕЧАНИКИ»



0,5 кг фарша мясного или из индейки | 2 желтка яичных | 150 г крупы гречневой | 2 луковицы | соль | мука для панировки

■ Гречневую крупу промойте и отварите до готовности в подсоленной воде (1:2), остудите. Фарш посолите, поперчите. Лук очистите, измельчите в блендере.

■ Соедините фарш, лук, гречку, желтки и тщательно перемешайте.

■ Из полученного фарша сформируйте котлеты любой формы, запанируйте в муке и обжарьте на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Затем влейте

на сковороду 0,5 стакана кипятка и потушите котлеты 5–10 минут. Благодаря этому котлеты получатся сочными.

■ Можно тушить котлеты, залив томатным соусом, смешанным с обжаренным луком. Для этого в отдельной сковороде разведите томатный соус с водой 1:1, добавьте обжаренный лук и котлеты. Томите котлеты около 20 минут под крышкой.

■ Подавайте котлеты с картофельным пюре.







## СВИНИНА ДУХОВАЯ С КАРТОФЕЛЕМ



200–300 г свинины (корейка) | 3–4 картофелины | 1 морковь | 1 луковица | соль | перец | масло растительное

■ Мясо промойте и нарежьте тонкими пластинами, посолите, поперчите, обжарьте на сухой раскаленной сковороде с 2 сторон (по 2 минуты с каждой стороны). Выложите мясо в форму для запекания.

■ Картофель очистите, вымойте и нарежьте кружочками, посолите, также обжарьте на сковороде 5 минут. Выложите картофель на мясо.

■ Лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке, потушите вместе с добавлением растительного масла и небольшого количества воды (5 минут), остудите, выложите на картофель.

■ Добавьте немного воды в форму, накройте фольгой и запекайте 1 час в духовке, разогретой до 180 °С. Готовое блюдо украсьте рубленой зеленью.

## СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ



200 г фарша домашнего | 400 г картофеля | 100 г лука репчатого | 50 г пасты томатной | 5 г чеснока | 20 мл масла растительного | соль | специи | лист лавровый

■ Из мясного фарша, посолив его, сформируйте фрикадельки. Лук, морковь и картофель нарежьте мелкими кубиками. Чеснок измельчите.

■ В чашу мультиварки налейте растительное масло. Крышку не закрывайте. Установите программу «Жарка» на 10 минут. Выложите в чашу мультиварки лук и мор-

ковь, добавьте томатную пасту и перемешайте. Готовьте, помешивая, до окончания программы.

■ В чашу к овощам выложите получившиеся фрикадельки, соль и специи, влейте 1,5 л воды, перемешайте. Закройте крышку. Установите программу «Суп» на 40 минут. Готовьте до окончания программы.







## КАПКЕЙКИ С КОКОСОВЫМ КРЕМОМ



**Для теста:** 80 г масла сливочного комнатной температуры | 100 г сахара | 2 ст. ложки сахара ванильного | 2 яйца | 150 г муки | 1 ч. ложка разрыхлителя | 50 мл молока теплого | 1 щепотка соли

**Для крема:** 100 г шоколада белого | 250 мл сливок 35% | 30 г стружки кокосовой

■ Взбейте миксером яйца по одному, добавьте сливочное масло, сахар, ванильный сахар, продолжая взбивать миксером на высокой скорости до однородной массы.

■ Муку, разрыхлитель и соль соедините и порциями всыпьте в яичную мас-

су. Разбавьте тесто молоком: оно должно получиться не густым, а жидким.

■ Разогрейте формы для кексов, смажьте их сливочным маслом и на дно насыпьте немного манки. Заполните тестом разогретье формочки наполови-

ну. Выпекайте капкейки 20–30 минут в духовке при 170 °С. Выньте из духовки и остудите в формах.

■ Для крема соедините в сотейнике сливки и кокосовую стружку, нагревайте на водяной бане до горячего состояния, постоянно помешивая, добавьте поломанный белый шоколад, дайте ему раствориться. Крем остудите и поставьте на ночь в холодильник. Утром взбейте крем миксером на средней скорости и поместите в кондитерский мешок. Украсьте капкейки кремом. Можно сверху вставить конфеты «Рафаэлло». Уберите капкейки в холодильник на 1 час.

## Конкурс

### ВАШ ПРИЗ!

В подарок для своего маленького сынишки Александр Орлов получает набор детской посуды из бамбукового волокна YOHO KIDS.ru. В него входят 5 предметов: глубокая тарелка, тарелка-сортер, стаканчик-кружечка, ложечка, вилочка. Неоспоримые преимущества данной серии изделий из бамбукового волокна обусловлены уникальными свойствами бамбука. Главное свойство этой посуды – экологичность. В то время как пластмасса при нагревании становится ядом, источая вредные вещества прямо в еду вашего ребенка, бамбук абсолютно безопасен для детей, поэтому посуда из него рекомендована для деток с 6-месячного возраста.



Рецепты детских блюд и максимально большие и качественные фотографии присылайте по адресу [cooking@konliga.ru](mailto:cooking@konliga.ru). Не забывайте в письме указывать свои данные: Ф. И. О., контактный телефон, а также адрес проживания с индексом. Информацию по рассылке или выдаче призов можно получить по e-mail [cooking@konliga.ru](mailto:cooking@konliga.ru) или по телефону +7 (495) 280-00-20.



# ОСЕННИЙ МАРАФОН

Поздравляем пятерку победителей конкурса осенних блюд. Они получают в подарок набор призов от Raslan для хозяйственных нужд.



Макаронные изделия («перья»), не отваривая, выложите в смазанную маслом форму. Сверху разложите нарезанную соломкой ветчину и рубленый зеленый лук. Яйца взбейте с солью, перцем и куркумой, влейте моло-

## ЗАПЕКАНКА «ЛЕНИВАЯ ЖЕНА»

250 г макарон коротких | 250 г ветчины | 3 яйца | 300 мл молока | 100 г сыра твердого | 0,5 ч. ложки соли | 0,5 ч. ложки перца черного молотого | 1 ч. ложка куркумы | масло растительное | 1 пучок лука зеленого

ко и 300 мл воды, перемешайте. Залейте яичной массой макароны. Сыр натрите на крупной терке и посыпьте верх запеканки. Форму накройте фольгой и готовьте запеканку 50 минут в духовке при 200 °С. Затем снимите фольгу и запекайте еще 10 минут, чтобы сыр зарумянился.

Римма Иванова, г. Сланцы

## САЛАТ С ФАСОЛЬЮ И ГРИБАМИ

1 банка фасоли консервированной | 500 г шампиньонов свежих | 3 огурца маринованных | 2 луковицы небольшие | петрушка | укроп | перец | соль | масло растительное

Грибы нарежьте соломкой и обжарьте на сковороде с маслом и нарезанным луком (10 минут). Дайте остыть. Нарежьте огурцы мелкими кубиками. Фасоль из банки выложите в дуршлаг, промойте. Соедините в салатнике нарезан-



ные огурцы, жареные грибы с луком и фасоль. Перемешайте и заправьте растительным маслом, посолите, поперчите, посыпьте рубленой зеленью. Дайте салату настояться 5–10 минут.

Анна Садовникова, г. Междуреченск



## ТЫКВЕННО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ ЧИЗКЕЙК

Для основы: 200 г печенья | 45 г масла сливочного | 1 ч. ложка корицы | 1 ч. ложка ореха мускатного

Для начинки: 500 г рикотты | 230 г пюре тыквенного | 150 г сахара | 4 яйца | цедра 1 апельсина тертая | 2 ст. ложки крахмала кукурузного

Печенье измельчите в крошку и смешайте с растопленным маслом и специями. Выложите в форму диаметром 21 см, утрамбовывая по дну. Тертую цедру смешайте с сахаром, добавьте рикотту, крахмал и взбейте на низкой скорости. Добавьте яйца по одному (лучше отдельно взбивать желтки и белки), взбивая после каждого. Добавьте тыквенное пюре и еще раз взбейте. Готовую начинку вылейте в форму на основу и выпекайте чизкейк 35–40 минут при 180 °С. Края должны схватиться, а серединка подрагивать. Остудите чизкейк в духовке с открытой дверцей (20 минут), затем поставьте в холодильник на ночь. Украсьте взбитыми сливками.

Агнесса Аванесян, г. Волгоград



## САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

1 кг баклажанов | 2 моркови | 1 перец болгарский красный | 1 перец горький | 2 зубчика чеснока | 1 луковица | 1 пучок укропа | 1 пучок петрушки | перец | паприка молотая | 1 ст. ложка соли | 1 ст. ложка уксуса 9% | масло растительное

Баклажаны вымойте и, не очищая, нарежьте соломкой, посолите, перемешайте и оставьте на 10 минут. Промойте и дайте воде стечь. Обжарьте на масле (5 минут), помешивая, и остудите. Болгарский перец нарежьте соломкой, морковь натрите на терке для корейской моркови, горький перец очистите от семян и порубите. Лук нарежьте полукольцами, чеснок пропустите через пресс.



Зелень порубите. Смешайте овощи, зелень, лук, чеснок и жареные баклажаны, посолите, посыпьте перцем и паприкой, добавьте уксус, перемешайте, накройте и поставьте в холод на 10 часов.

Татьяна Владимировна, г. Камышин

## РУЛЕТ С ИЗЮМОМ

800 г муки | 1 стакан молока | 25 г дрожжей свежих | 50 г маргарина | 50 г масла растительного | 4 яйца | 0,5 стакана сахара | 1 ст. ложка водки | 0,5 ч. ложки соли | 1 стакан изюма



В подогретое молоко добавьте дрожжи, 1 ст. ложку сахара, 1 стакан муки, перемешайте и дайте опаре подойти. Яйца взбейте с остальным сахаром и солью, добавьте в опару. Затем, постоянно вымешивая, добавляйте муку, растопленный маргарин, растительное масло, водку. Месите, пока тесто не начнет отставать от рук. Дайте ему подойти 2 раза в теплом месте, обомните. Готовое тесто выложите на посыпанную мукой поверхность, раскатайте в пласт толщиной 1 см, равномерно разложите на нем изюм, сверните рулетом. Разместите на смазанном растительным маслом противне, дайте подойти 30 минут, смажьте яйцом и выпекайте рулет 40–45 минут при 200 °С.

Людмила Приданникова, г. Тула

## Конкурс

### ВОСТОЧНАЯ СКАЗКА

Владеете ли вы искусством приготовления восточных блюд – плова, мантов, кебабов, долмы? Пришлите в редакцию рецепт и качественное фото своего фирменного блюда, приготовленного в традициях народов Востока, и получите в подарок набор косметики «Традиции хамама» от «Ив Роше» с ароматами аргании и розы. В самом сердце Марокко эксперты марки нашли качественные аргановое и розовое масла и объединили их в чувственный дуэт. В результате появилась эта линейка ухаживающих средств за кожей рук и тела, в которую вошли крем для рук, масло для душа, гель для душа и ванны и молочко для тела. Моющая основа этих продуктов создана из компонентов 100% растительного происхождения. Они имеют биоразлагаемую формулу. А флаконы средств содержат переработанный пластик и подлежат вторичной переработке.



Рецепты, а также качественные фотографии своих блюд присылайте по адресу [cooking@konliga.ru](mailto:cooking@konliga.ru) с пометкой «Конкурс читательских рецептов». Подведение итогов – в № 2 (в продаже с 20 января). Не забывайте в письме указывать свои данные: Ф. И. О. и адрес проживания с индексом. Информацию по рассылке или выдаче призов можно получить по электронной почте [cooking@konliga.ru](mailto:cooking@konliga.ru). Период рассылки призов – с 20.01.2020 по 21.02.2020.



# ЭКСПЕРТИЗА

## независимый тест

Чем таким перекусить, чтобы это было вкусно и полезно? Какие сладости дать с собой своим детям? А что же попить в дороге, кроме воды или сока? Ответы на эти вопросы ищите в этом материале, сделанном по отзывам наших читателей. В нем все самое лучшее!



### Фруктово-ягодные снеки **LUCKY SNACKY** luckysnacky.ru

Средняя цена:  
58 руб.

МАРИЯ КОМКОВА, РИЕЛТОР

Всевозможные фруктово-ягодные батончики уже давно и прочно обосновались в моем меню. Я по своей профессии много времени провожу вне офиса, в разъездах, и нормально поесть мне бывает некогда, поэтому в моей сумке всегда есть вкусняшки для полезного перекуса. Я перепробовала много подобной продукции, но фруктово-ягодные батончики с облепихой или яблоком и яблочные завитки с черникой от LUCKY SNACKY стали моими любимцами по нескольким причинам. Во-первых, это натуральный продукт: изготовители сохранили в них все природные витамины, минералы и полезные свойства фруктов и ягод, из которых их сделали. И скажу больше, изготовители даже обошлись без добавления сахара, а сейчас это – большая редкость! Поэтому я абсолютно уверена, это во-вторых, что мой перекус будет и вкусным, и полезным. Сейчас очень трудно найти по-настоящему натуральный продукт без всяких красителей и консервантов, но очень радует, что мне все-таки удалось! Так что ставлю LUCKY SNACKY заслуженную «пятерку» и рекомендую эти батончики всем приверженцам здорового образа жизни.



### Печенье со злаками и начинкой **«BELVITA УТРЕННЕЕ» СОФТ БЭЙКС** ru.mondelezinternational.com

Средняя цена:  
199 руб.

ОЛЬГА ГРАЧЕВА, ДОМОХОЗЯЙКА

В нашей семье любят продукцию «BELVITA УТРЕННЕЕ», особенно печенье «Сэндвич». Но когда мы попробовали новинку – печенье «СОФТ БЭЙКС» с цельными злаками и невероятно нежной начинкой с какао, – то были в полном восторге от нее! Это мягкое печенье представлено в двух вкусах: начинка с какао и с клубникой. Каждое печенье индивидуально упаковано, и, помимо классического завтрака дома, его легко взять с собой на работу, учебу или на утреннюю прогулку. В составе печенья 5 цельных злаков (овес, пшеница, греча, ячмень, а также пшеница спельта), высокое содержание клетчатки, а еще магний, железо и кальций. Кстати, питательные злаки, содержащие сложные углеводы, – это одна из составляющих сбалансированного завтрака. Теперь и моя семья придерживается принципов правильного питания и наш завтрак обязательно включает в себя: молочный продукт, например, йогурт или творог, свежие фрукты, 1 печенье «BELVITA УТРЕННЕЕ» «СОФТ БЭЙКС» и напиток по вкусу. Такой завтрак обеспечивает нас 20–25% дневной энергии (в расчете для взрослого человека).



### Орехи и ореховые смеси **«Дикси»** dixy.ru

Средняя цена:  
176 руб.

НАТАЛЬЯ ОРЛОВА, БУХГАЛТЕР

Недавно я смотрела программу о правильном питании, где один российский диетолог говорил о необходимости включать в свой рацион орехи. Мол, продукт этот очень полезный, а россияне, к сожалению, крайне редко употребляют его в чистом виде. Что, например, в фисташках много лютеина и зеаксантина, которые полезны для глаз. А миндаль необходим тем, кто хочет наладить работу сердечно-сосудистой системы и снизить уровень вредного холестерина в крови. Поэтому когда редакция журнала предложила мне поучаствовать в тестах орехов (фундук, фисташки, миндаль) и коктейльной смеси из орехов и сухофруктов от сети магазинов «Дикси», я обрадовалась. Вкусные, полезные, тщательно отобранные, с одинаковым красивым окрасом и приятным ароматом, ровные, без сколов и пятен, хрустящие. Мне они пришлись по душе. Эти продукты отличаются вменяемой ценой и стабильным качеством и продаются в современной упаковке – пакетах из крафтбумаги, абсолютно безвредных как для человека, так и для окружающей среды. Так что однозначно орехи от «Дикси» я рекомендую попробовать всем читателям этого журнала.



# ССОБОЙКИ



## Полезные сладости

«Крым на здоровье»

@krym\_na\_zdorovje

Средняя цена:  
200 руб. за 200 г конфет

ВИКТОРИЯ МОХОВАЯ, КОСМЕТОЛОГ

Спасибо моей прекрасной подруге! Этим летом она отдыхала в Крыму и познакомилась там с вкуснейшими и, самое главное, полезными сладостями, изготовленными по традиционным крымским рецептам. В линейке продукции «Крым на здоровье» есть и чудесное варенье по старинным рецептам – из лепестков чайной розы или цветков лаванды, из сосновых шишек и почек чабреца; конфеты из орехов и сухофруктов «Фитнес-леди», которые порадуют любую женщину, тщательно следящую за своей фигурой: утолят голод, зарядят энергией и не добавят калорий. А для тех, кто любит еще и качественный шоколад, есть конфеты «Шоко Бомба», тоже сделанные из кураги, чернослива и арахиса и обмакнутые в шоколадную глазурь премиум-класса. А какие травяные сборы у них и наборы для приготовления глинтвейна! Кстати, продукция «Крым на здоровье» рассылается по всей России почтой или транспортными компаниями. И по вашему желанию может быть упакована в подарочные боксы – я, например, точно закажу парочку таких для новогодних подарков своим близким!



## Фруктовые чипсы

«Фрутсы»

fruttsy.ru

Средняя цена:  
120 руб. за 25 г

НИНА ВОЛГИНА, ХОРЕОГРАФ

Я долго и упорно рассказываю своим детям, что чипсы – это зло! А оказывается, я глубоко ошибаюсь и узко мыслю! Спасибо, журнал «Кулинарный практик», что образовывает меня! Да, всем привычные картофельные чипсы – зло! В них столько всего и порой совсем нет картофеля! Но есть невероятно полезные фруктовые чипсы, которые выпускает питерская компания «Фрутсы». И они продаются не только в интернет-магазинах, но и в сетевых магазинах типа «Перекресток» или «Карусель». В их составе только фрукты, без сахара, усилителей вкуса и прочих добавок. Сочные спелые апельсины, ананасы, дыни, грейпфруты, груши, лимоны или яблоки нарезаются тонкими дольками и сушатся при температуре 55–60 °С в течение 14–20 часов. Эта сравнительно невысокая температура позволяет сохранить в них большую часть всех витаминов и полезных веществ. Поэтому фруктовые чипсы считаются отличной альтернативой конфетам, шоколаду и сдобе: они не страшны для фигуры. Их приятно брать с собой в университет, школу или на работу, поскольку это отличный перекус в течение долгого трудового дня!



## Холодный чай «Нести»

Nestea

liprosinka.ru

Средняя цена:  
55 руб.

ВЕРА ВОРОШИЛОВА, СТУДЕНКА

Холодные чаи Nestea – мой фаворит. Я пью их круглогодично! Я много времени провожу вне дома, поэтому стильная бутылочка чая Nestea частенько лежит в моей сумке. Для написания этого отзыва я внимательно изучила этот продукт и сейчас вам немного расскажу о нем. Самый главный ингредиент в составе всех чаев Nestea – это чайные листья из индийского региона Нилгири, который славится высоким качеством чая. Из свежеобранного чая делают специальный экстракт – заваривают, а точнее – настаивают чай при 40 °С и под высоким давлением! Это позволяет сохранить абсолютно все его полезные свойства – антиоксиданты, микроэлементы и витамины. В домашних условиях по такой технологии заварить чай не удастся – 90–100 °С кипящая вода попросту убивает все полезное, что есть в чае, оставляя в нем только кофеин. Рецептúra Nestea проста: артезианская вода, натуральный экстракт зеленого или черного чая, ягодно-фруктовые сиропы на сахаре и лимонная кислота. Это натуральный напиток без химических добавок и консервантов. А черный чай Nestea манго-ананас – мой любимый. Чаи продаются в пластиковых бутылках с удобным широким горлышком объемом 0,5, 1 и 1,5 литра. Они сделаны по ГОСТу и имеют срок хранения – 9 месяцев.

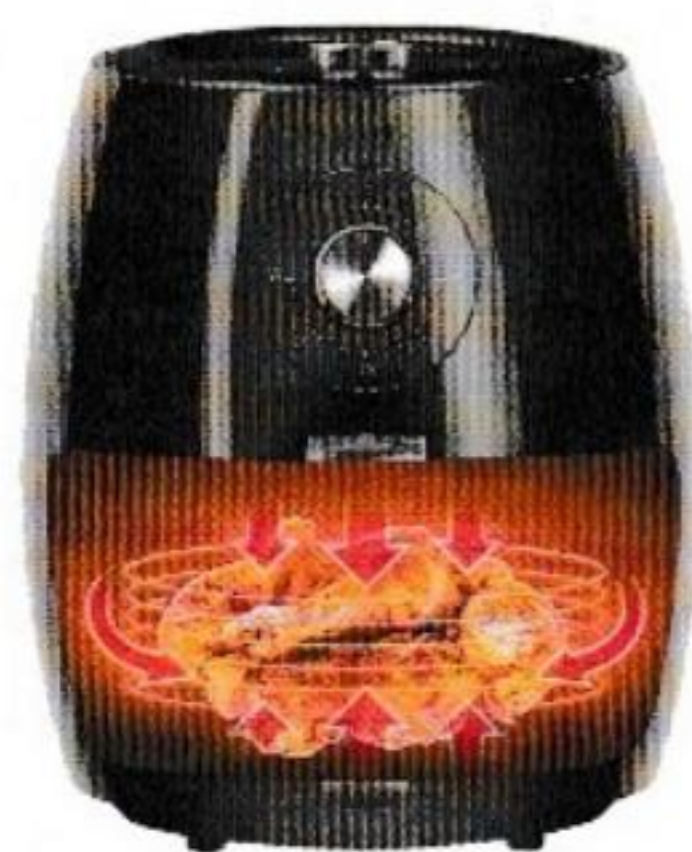


# НОВОСТИ и новинки

## ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

REDMOND представляет новинку – аэрогриль RAG-246. Это современный многофункциональный прибор для жарки и запекания с уникальной технологией конвективной обработки продуктов Turbo Cycle: мощный поток горячего воздуха прогревает продукты по всему объему, блюдо равномерно и быстро пропекается изнутри, приобретая красивую румяную корочку снаружи. Аэрогриль REDMOND ускоряет приготовление привычных блюд. Например, ароматные свиные ребрышки можно приготовить всего за 10–15 минут вместо привычных 30–40 в духовке. Настройки времени и температуры в аэрогриле устанавливаются вручную в зависимости от ре-

цепта. Мощный RAG-246 способен готовить блюда при температуре 80–200 °С. Время приготовления позволяет установить удобный таймер до 30 минут. По истечении заданного времени аэрогриль автоматически отключается – блюда не пригорают и не пересушиваются.



В этой рубрике мы рассказываем вам о самых интересных новинках – продуктах питания, посуде и бытовой технике, – а также делимся новостями, связанными с кулинарией и здоровым образом жизни.

## СДЕЛАНО В РОССИИ



Встречайте посуду от российского производителя «Приорити» – чайные пары из коллекции «Славянский букет», которая оформлена авторскими рисунками российского художника, вдохновленного разнотравьем наших полей. Чашка из этой пары понравится тем, кто любит пить чай большими порциями, ведь ее объем 480 мл. Несмотря на внушительный размер, она весит совсем немного благодаря легкости благородного костяного фарфора. В коллекцию входят изображения 6 цветов: колокольчика, ландыша, купальницы, мака, василька, горошка. Красивая подарочная упаковка разработана таким образом, чтобы посуда внутри была надежно зафиксирована и не звякала при переноске.

## ЧАЙ ЛУВРА

Парижский дом чая Palais des Thés – их бутик есть и в Москве, на Покровке, – представляет коллекцию чая «Лувр», созданную в коллаборации с Музеем Лувра в Париже. Чайные сомелье марки, вдохновленные этим величайшим памятником искусства, создали 2 рецепта на основе черного и зеленого чая с ароматом сезонных фруктов и ягод. Купаж чая «Вечерний дворец»

разработан на основе черного чая эрл грей с нотами цитрусовых и ежевики, оттеняющими его терпкость и делающими напиток более утонченным. А «Утренний сад» – это зеленый фруктовый чай с ароматом яблока, сливы и айвы, вдохновленный безмятежными прогулками по аллеям Тюильри – любимому месту парижан, расположенному между Сеной и Лувром.





В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ № 12/2019 ЖУРНАЛА

# КУЛИНАРНЫЙ

*практикум*

**ВКУС СЕЗОНА**  
Фуршет, или  
Стоя больше войдет



**НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:**  
ОБЕД С ЦИТРУСОВОЙ НОТКОЙ



**РЫБНЫЙ ДЕНЬ:**  
КАРП



**БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ:**  
ИЗ ОСТАТКОВ ПРОДУКТОВ  
С ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА

*А также:*

БАРНАЯ КАРТА: пунш  
ПРЯНОСТИ: анис  
ТРИ САЛАТА: с консервированной горбушей  
ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ: торт «Сникерс»  
МАЛЕНЬКИЙ ШЕФ: праздничные детские рецепты

**В ПРОДАЖЕ  
С 18 НОЯБРЯ**



# ПРИГОТОВЬ

СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА  
11 НОЯБРЬ 2019

## В ДУХОВКЕ



*Салаты  
и закуски:*  
с овощами и не только



*Горячие  
блюда:*  
запекаем мясо и рыбу



*Десерты  
и выпечка:*  
от лепешек до тортов

**44**  
**РЕЦЕПТА**  
**ЗАПЕЧЕННЫХ БЛЮД**

УЖЕ  
В ПРОДАЖЕ

СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА  
«ПРИГОТОВЬ»

- Салаты и закуски:  
с запеченными овощами
- Горячие блюда: для всей семьи
- Десерты и выпечка:  
от простого к сложному