

ПРИГОТОВЬ

СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА

№ 4 АПРЕЛЬ 2015

НА ПАСХУ



**Салаты
и закуски:**
от простого к сложному



**Основные
блюда:**
праздничные и сытные



**Десерты
и выпечка:**
куличи, пасхи и прочее



15004

4 607128 023035

73
РЕЦЕПТА
**для великого
праздника**



СОДЕРЖАНИЕ

Салаты и закуски

Заливное из курицы с морковью и зеленым горошком	2
Салат с авокадо и креветками.....	3
Салат «На здоровье» с клюквой	3
«Цезарь» с сырным соусом	4
Закуска-заливное «Яйца Фаберже»	4
Салат «Коул Слоу» с красной капустой	5
«Ракушки», фаршированные творожной пастой....	6
Салат «Ницца».....	6
Крабовые шарики	7
Куриный салат с ананасами, огурцом и кукурузой	8
Теплый салат с куриной печенью	8
Салат с кус-кусом, помидорами черри и маслинами.....	9
Салат с крабовыми палочками «Любимый»	10
Яйца, фаршированные желтками и горчицей	10
Соус песто с зеленым горошком, мятой и фисташками	11
Яичница в булочках.....	12
Салат с печенью трески, яйцами и огурцом.....	12
Фаршированные яйца с печенью трески	13



Основные блюда

Тунисские рыбные котлеты	14
Заливная рыба	15
Картошка с грибами	16
Куриное филе в кукурузных хлопьях	16
Буженина с сухофруктами «Праздничная».....	17
Судак, тушенный в томате с овощами	18
Печень под гранатовым соусом.....	19
Курица, запеченная с овощами в рукаве	19
Мясные сушки	20
Мясной рулет с кукурузой и сыром.....	20
Курица в медово-лимонной глазури	21
Куриные котлетки с брокколи	22
Запеченные свиные ребрышки	22
Куриные наггетсы с карри	23
Пангасиус под белым соусом	26
Фаршированная курица с шампиньонами	26
Пасторма нежнейшая	27
Котлеты с яйцом «Павлиний глаз»	28
Мясной рулет с яйцами и грибами.....	28
Мясные котлеты с гречкой	29



На Пасху (в этом году она празднуется 12 апреля) в России традиционно устраивали особенно обильную и разнообразную трапезу, которая символизирует праздник Воскресения Христова и свидетельствует об окончании многодневного поста. После окончания богослужения в России принято разговаривать (т.е. прекращать пост) кусочком пасхального кулича, крашенными яйцами, творожной пасхой, а потом уже вкушать остальные блюда – мясные, рыбные, молочные – торжественные и сытные.

Елена Кожушко, главный редактор

Десерты и выпечка

Кулич с изюмом и цукатами	30
Пасха творожная с цукатами	31
Морковный кекс	32
Пасха красная с курагой и цедрой	32
Кулич в хлебопечке	33
Ромовая баба «Пальчики оближешь»	34
Миндально-овсянное печенье с джемом	35
Пасхальный агнец	36
Кулич на сливках..	36
Яблочный крамбл	37
Шоколадные конфеты с джемом	38
Кулич пасхальный	38
Пасха по старинному рецепту	39
Пасхальные куличи с миндалем	40
Пасхальные капкейки на творожном тесте.....	41



Напитки

Молочный коктейль с бананом и медом	42
Густой горячий шоколад	42
Винный сбитень	43
Имбирный напиток с медом и лимоном	43
Горячий мокко с ванилью	44
Шампанское с мороженым и ананасом	44
Яблочно-лимонный напиток.....	45
Шоколадно-вишневый коктейль.....	45

А также:

Таблица калорийности продуктов	24
Рецепты здоровья	46



Заливное из курицы с морковью и зеленым горошком



- курица целия (1,7 кг)
- 2 ч. ложки соли
- 3 лавровых листа
- 5 горошин черного перца
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 4 си. ложки желатина
- 1 банка горошка консервированного
- 4 веточки петрушки
- 1-2 зубчика чеснока

воды и оставьте набухать. Курицу и морковь выньте из кастрюли. Желатин нагрейте с небольшим количеством бульона до растворения, а затем перелейте в кастрюлю с бульоном и немного прогрейте, посолите и поперчите. Мясо отделяйте от костей и мелко нарежьте. По желанию добавьте мелко нарезанный чеснок. В формы для заливного положите кусочки вареной моркови и немного горошка. Затем выложите мясо и залейте его бульоном. Отправьте на холод на 4–5 часов до застывания.

Kурицу нарежьте на небольшие куски и положите в кастрюлю. Добавьте 1,8 л воды и поставьте вариться вместе с очищенной

морковью. После того как курица будет готова,оварите еще 20 минут, чтобы мясо легко отходило от костей. Желатин замочите в 1,5 стаканах



- 0,5 авокадо
- 6 помидоров черри
- 6 листьев салата
- 20 креветок
- 2 ст. ложки соуса «1000 осмиров»
- сок лимонный
- соль
- перец

Салат с авокадо и креветками

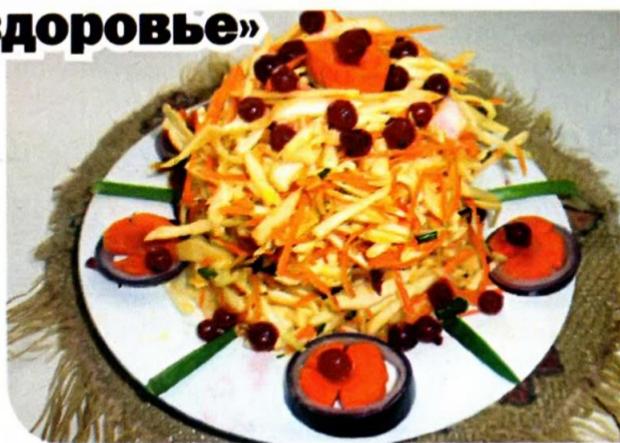
Aвocado нарежьте тонкими дольками или кусочками, сбрызните лимонным со-

ком. Добавьте нарезанные на половинки помидоры и листья салата. Добавьте заранее сваренные,

очищенные и охлажденные креветки. Заправьте соусом, посолите, поперчите, перемешайте.

Салат «На здоровье» с клюквой

- 300 г капусты белокочанной
- 1 морковь
- 0,5 банки кукурузы
- 2 ст. ложки клюквы
- лук зеленый
- 1 синяя луковица салатная
- 1 редька зеленая
- сахар
- соль
- сок одного лимона



Kапусту, морковь, редьку, лук очистите и порежьте тонкой соломкой. Добавьте клюкву, сахар, соль,

лимонный сок, растительное масло. Все перемешайте. Дайте настояться перед подачей в течение нескольких минут.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, Камышин



- 1 куриная грудка (крупная)
- 0,5 батона
- 2 сиц. ложки масла оливкового
- 0,5 стакана сыра пармезан итериого
- 1 пучок салами айсберг
- соль
- перец
- соус «Сырный Цезарь»

«Цезарь» с сырным соусом

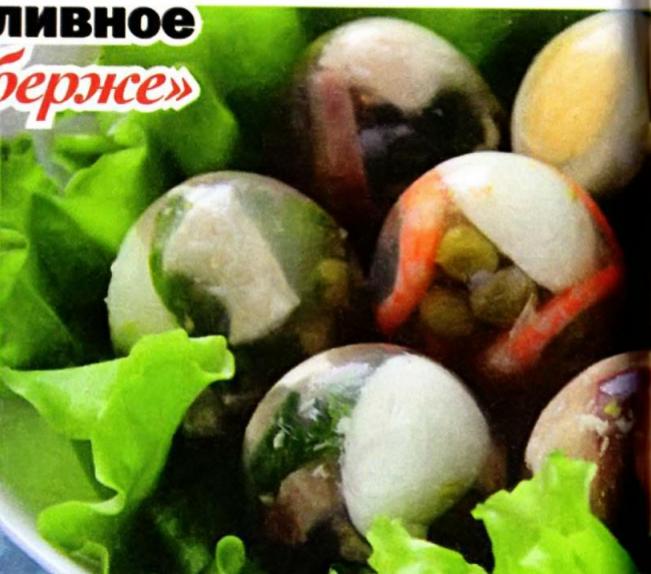
Hарежьте батон на небольшие кубики. Переложите кубики в пакет, налейте туда же оливковое масло, добавьте соль, перец, и встряхните. Разогрейте духовку до 200° С. Выло-

жите кубики батона в один слой на лист для выпечки. Запекайте 10 минут до золотистой корочки. Куриные грудки нарежьте на крупные кусочки и обжарьте на сковороде с растительным маслом. Затем нарежьте грудки

еще мельче. Салат нарвите руками и положите слоем на дно тарелки. Сверху положите куриные грудки, сухарики, посыпьте все тертым сыром. Перед подачей заправьте соусом, посолите и поперчите по вкусу.

Закуска-заливное «Яйца Фаберже»

- 1 курица
- 1 язык говяжий
- 5 яиц перепелиных
- 10 шт. яиц куриных (только скорлупки)
- 1 банка горошка
- 10 креветок отварных
- 1 упаковка желатина
- несколько веточек петрушки
- соль, перец по вкусу





Салат «Коул Слоу» с красной капустой

Тонко нашинкуйте два вида капусты. Морковь и яблоко натрите на терке для корейской моркови

и сбрызните лимонным соком. Сельдерей натрите на терке или нарежьте соломкой. Лук нарежьте полукольцами. Все пере-

- 200 капусы белокочанной
- 200 г капусы краснокочанной
- 1 яблоко
- 1 морковь
- 1 луковица красная
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 500 г корня сельдерея
- 150 г майонеза
- соль
- мед

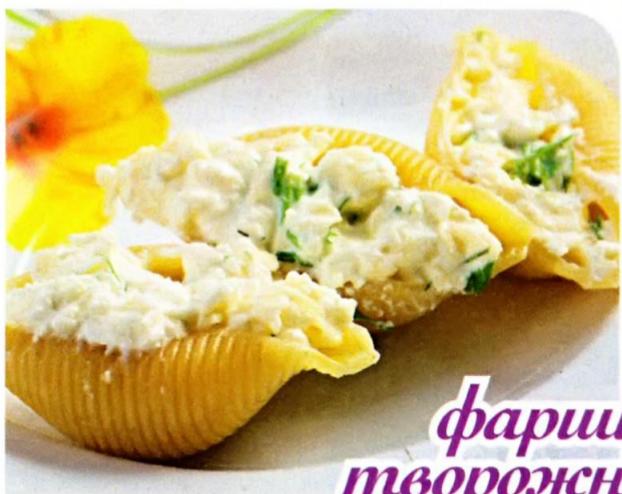
мешайте, полейте лимонным соком. Заправьте майонезом, посолите, добавьте мед по вкусу, перемешайте.

Подготовьте скорлупки, в которых будете делать заливное. Для этого сырое куриное яйцо аккуратно проткните с одного конца и вылейте из него содержимое. Тщательно промойте скорлупу под струей проточной воды и высушите. Из курицы сварите крепкий бульон. Язык и перепелиные яйца тоже отварите. Куриный бульон остудите. Куриную грудку нарежьте кусочками, язык – брусками, перепелиные яйца

разрежьте на половинки. Желатин растворите в курином бульоне по инструкции на упаковке. Для 10 яиц потребуется порядка 500 мл бульона. В каждую подготовленную скорлупку уложите листик петрушки, кусочки курицы и языка, половинку яйца, горошек, 1 креветку, залейте бульоном и уберите в холодильник. Перед подачей очистите яйца и сервируйте на тарелке с зеленью.

Рецепт и фото: Юлия Зубкова, Москва





- 300 г творога
- 1 пучок зелени (петрушка, укроп)
- 2 ст. ложки сметаны
- 2 зубчика чеснока
- соль
- 300 г макарон в виде крупных ракушек

«Ракушки», фаршированные творожной пастой

3 елень мелко нарежьте и смешайте с творогом. Добавьте сметану и пропущенный че-

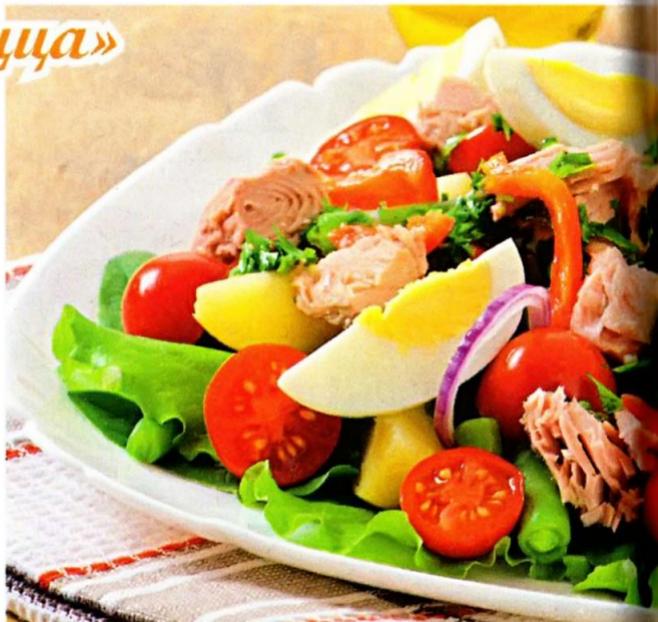
рез пресс чеснок, тщательно перемешайте. «Ракушки» сварите до состояния аль-денте (слегка твердые),

смотрите рекомендации на этикетке, слегка остудите и нафаршируйте творожной массой.

Салат «Ницца»

ЧЕМ ПОЛЕЗНО:

Польза консервированного тунца в высоком содержании ненасыщенных жирных кислот омега-3 и омега-6. Они необходимы для нормальной работы мозга и сердечнососудистой системы. А аминокислоты и витамины группы В, тоже содержащиеся в тунце, отвечают за хорошее функционирование нервной системы.





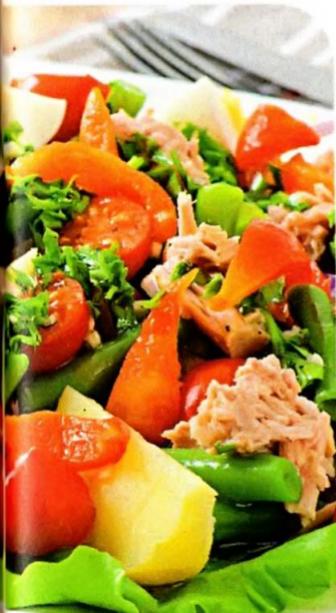
Kрабовые палочки натрите на мелкой терке, чтобы они легче терлись, немного заморозьте их. Разделите полученную

крошку на две части. Одну часть смешайте с мелко нарубленными яйцами, раздавленным чесноком, тертым сыром и майонезом. Сформируйте из полу-

- 200 г крабовых палочек
- 100 г сыра твердого
- 3 яйца
- 1 зубчик чеснока
- майонез
- зелень для украшения

Крабовые шарики

ченной массы шарики, а затем обвалияйте их во второй части крабовой крошки. При подаче украсьте блюдо с шариками зеленью.



Kрасный болгарский перец нарежьте недлинными полосками, помидоры нарежьте ломтиками. Укроп и петрушку промойте и мелко порубите. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и нарежьте ломтиками. Яйца сварите и нарежьте дольками. С тунца слейте масло и разомните рыбью вилкой. Для соуса смешайте оливковое масло, лимонный сок, базилик, соль и перец. Соедините все ингредиенты и полейте соусом.

- 1 банка консервированного тунца
- 2 картофелины
- 4 помидора
- 1 болгарский перец
- 2 яйца
- 1 луковица
- 1 пучок зелени укропа и петрушки
- листья салата
- 50 мл яблочного уксуса
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 щепотка базилика
- перец, соль

Куриный салат с ананасами, огурцом и кукурузой



- 2 яйца
- 1 банка кукурузы консервированной
- 300 г филе куриного
- 2 огурца
- 380 г ананаса, консервированного кусочками
- майонез

Куриное филе отварите и разделите на волокна или нарежьте мелкими кубиками. Огурец порежьте соломкой, яйца сварите вкрутую и мелко порубите. С ананасов и кукурузы слейте жидкость. Соедините все ингредиенты в салатнике, заправьте майонезом, перемешайте.

Теплый салат с куриной печенью

- 500 г куриной печени
- 2 ст. ложки сахара
- 4 ст. ложки портвейна или коньяка
- 30 г масла сливочного
- 1 апельсин
- 0,5 пучка зеленого лука
- горчица зернистая
- масло оливковое
- лисицья салама





Салат с кус-кусом, помидорами черри и маслинами

Kус-кус залейте стаканом кипятка и накройте крышкой. Через 10 минут взрхлите вилкой, влейте половину масла – кус-кус

готов. Лук нарежьте кольцами и замаринуйте в уксусе. Огурцы и фетаксу нарежьте кубиками. Маслины и черри нарежьте на половинки. Лук немного отожмите и

- 100 г кус-куса
- 3 огурца
- 100 г помидоров черри
- 0,5 луковицы
- 6–8 маслин
- 3 ст. ложки масла оливкового
- 1 ст. ложка уксуса бальзамического
- 1 ст. ложка фетаксы или фемаксы
- приправа «Французские травы»
- соль
- перец

перемешайте с овощами, кус-кусом и оливками. Перемешайте, добавьте фетаксу, соль, перец, приправу, оливковое масло и снова перемешайте.

Kуриную печень промойте, освободите от прожилок и жира и обжарьте в сковороде с добавлением оливкового масла на сильном огне. Затем присыпьте печень сахаром и перемешайте. Влейте портвайн и подожгите. Когда огонь погаснет, добавьте сливочное масло и снимите с плиты. С апельсина аккуратно срежьте шкурку вместе с кожурой, а затем вырежь-

те из апельсина дольки (мякоть без перепонок) и добавьте их к печени. Оставшийся в апельсине с кожурой сок выжмите в отдельную миску. Добавьте к соку горчицу и несколько ложек оливкового масла. Тщательно перемешайте венчиком. Листья салата нарвите, зеленый лук мелко нарежьте. Положите салат и лук на тарелку, сверху выложите печень и апельсины и полейте заправкой.





- 250–300 г капусты
- 2 огурца
- 1 морковь
- 1 луковица
- 240 г крабовых палочек
- 4 яйца
- 0,5 банки консервированной кукурузы
- зелень
- майонез
- соль

Салат с крабовыми палочками «Любимый»

Kапусту мелко нашинкуйте, посолите и помните руками. Яйца отварите, очистите и нарежьте

кубиками. Лук нашинкуйте, огурцы и крабовые палочки мелко нарежьте. Морковь натрите на мелкой терке. Зелень мелко

нарубите. Все смешайте, добавьте кукурузу, посолите и поперчите. Заправьте майонезом, перемешайте.

Яйца, фаршированные желтками и горчицей

- 10 яиц
- 2 ч. ложки горчицы мягкой (джонской)
- 4 си. ложки майонеза
- 0,3 луковицы
- соус «Табаско»
- соль
- перец
- паприка сладкая





- 200–250 г горошка зеленого, свежего или замороженного
- 50 г фисташек очищенных
- 2 си. ложки сыра пармезан иериомого
- 4–5 веточек мяты
- 1–2 зубчика чеснока
- 6–8 си. ложек оливкового масла
- соль

Соус песто с зеленым горошком, мяты и фисташками

Зеленый горошек по-местите в кастрюлю с кипящей водой и варите после закипания 2–3 минуты. Затем откиньте горошек на сито и

обдайте ледяной водой. Мяту вымойте, обсушите и крупно порубите. Чеснок очистите и нарежьте тонкими лепестками. Фисташки слегка измельчите.

Добавьте все ингредиенты в блендер и измельчите до однородности. Посолите, перемешайте. Намажьте соус на подсущенные ломти хлеба (тосты).

Сварите яйца вскрутоую, остудите, очистите и разрежьте на половинки. Аккуратно выньте все желтки и переложите их в отдельную миску. Белки выложите на сервировочную тарелку. В миску с желтками добавьте горчицу, майонез, лук, соус «Табаско» по вкусу, посолите и поперчите. Хорошо перемешайте. С помощью чайной ложки или кондитерского шприца заполните белки начинкой. Сверху посыпьте паприкой.

СОВЕТ ШЕФ-ПОВАРА:

Соус «Табаско» – острый соус, сделанный из мякоти спелых плодов кайенского перца (перец табаско), уксуса и соли. Его можно добавлять во многие супы, рагу, соусы, омлеты и маринады. Соус довольно острый, поэтому добавлять надо только несколько капель и обязательно попробовать блюдо, чтобы понять степень его остроты.





Срежьте с булочек верхушку, выньте в центре мякиш. Смажьте дно булочек сливочным маслом. Заполните

булочки нарезанными сосисками и грудинкой. Сверху в каждую булочку аккуратно разбейте яйцо. Слегка посолите и попер-

- 4 булочки круглых
- 4 яйца
- 40 г масла сливочного
- 3 сосиски
- 40 г грудинки копченой
- 50 г сыра
- зелень
- соль

Яичница в булочках

чите. Переложите булочки на противень, застеленный пекарской бумагой, и отправьте запекаться в духовку при 200° С. Через 10–15 минут выньте противень и посыпьте булочки тертым сыром. Отправьте запекаться еще на 5 минут. При подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Салат с печенью трески, яйцами и огурцом

- 8 яиц перепелиных
- 1 банка печени трески
- 1 огурец крупный
- 0,5 банки оливок
- 1 пучок зеленого лука
- оливковое масло
- несколько лисицьев зеленого салами
- перец
- соль





Фаршированные яйца спечёнью трески

Яйца отварите вкрутую. Охладите и разрежьте каждое яйцо вдоль пополам, желтки выньте и положите в миску. Красный лук мел-

ко нарежьте и положите в миску с желтками. Туда же добавьте печень трески без масла, майонез, горчицу, лимонный сок, копченую паприку, мелко

- 6 яиц
- 1 банка печени трески в масле
- 0,5 луковицы красной
- 1 сиц. ложка дижонской горчицы
- 2 ч. ложки сока лимонного
- 0,5 ч. ложки копченой паприки
- зелень
- соль

нарезанную зелень и соль по вкусу. Тщательно перемешайте все и заполните получившейся массой половинки яиц. Немного охладите и подавайте.

Отварите и остудите яйца. Разрежьте пополам. Слейте из консервы жидкость. Печень трески нарежьте крупными кубиками. Огурец нарежьте кубиками. Лук вымойте и мелко нашинкуйте. На блюдо, украшенное листьями салата, выложите печень трески, огурец и лук. Прибавьте оливки и молотый перец. По кругу красиво уложите половинки перепелиных яиц и сбрызните оливковым маслом.

СОВЕТ ШЕФ-ПОВАРА:

Витамин А, содержащийся в печени трески, необходим для нормального роста организма, а витамин D – для формирования костной ткани. Помимо этого в печени трески содержится большое количество омега-3 ненасыщенных жирных кислот, которые способствуют профилактике болезни Альцгеймера, а также полезны при артрите.





Тунисские рыбные котлеты

3 астелите большой противень пищевой пленкой. В комбайне измельчите рыбу до состояния фарша. До-

бавьте мелко нарезанный репчатый лук, измельченный чеснок, петрушку, кинзу, кумин, соль, имбирь и черный перец.

- 900 г филе белой рыбы
- 2 луковицы
- 6 зубчиков чеснока
- 3 си. ложки петрушки рубленой
- 3 си. ложки кинзы рубленой
- 1 си. ложка зиры (кумина)
- 2 ч. ложки соли крупной
- 1 ч. ложка имбиря моломого
- 0,75 ч. ложки перца черного
- 6 си. ложек мацы или муки
- 12 си. ложек масла оливкового
- 1 яйцо

Хорошо перемешайте и добавьте измельченную до состояния муки мацу и яйцо. Снова хорошо перемешайте. Мокрыми руками слепите из фарша котлеты, беря по 1 ст. ложке фарша. Выкладывайте на противень. Разогрейте 3 ст. ложки оливкового масла в большой сковороде на среднем огне. Жарьте котлеты порциями до готовности и румяной корочки, примерно по три минуты с каждой стороны.



Заливная *рыба*

- 500 г филе рыбного
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 корень петрушки
- 2 яблока
- 1 лайм или лимон
- 50 г желатина
- 300 мл вина белого сухого
- 300 мл яблочного сока освеженного
- 2 лавровых листа
- гвоздика
- перец
- соль

Нарежьте филе кусочками и отварите в 1 литре подсоленной воды с добавлением целых моркови, лука и корня петрушки. Затем выньте рыбу и процедите бульон. Морковь сохраните и нарежьте ромбиками. Желатин растворите в небольшом количестве теплой воды. Вино и яблочный сок смешайте с процеженным рыбным бульоном, доведите до кипения и смешайте с

желатином. Форму в виде рыбы на треть наполните бульоном с желатином и поставьте в холодильник. Когда застынет, сверху выложите рыбу, морковь, тонкие дольки яблок, формируя чешую. Глаз сделайте из кружочка красного жгучего перца, голову и хвост оформите цедрой лайма. Залейте остальным желатиновым бульоном и поставьте в холодильник на несколько часов до застывания.



Картошка с грибами

- 10-12 картофелин
- 200-300 г шампиньонов
- 10-12 кусочков сала
- соль, перец, другие специи по вкусу
- 3 ст. ложки масла расщипимельного
- соевый соус

Kартошку вымойте щеткой, срежьте кончики и разрежьте по длине на 8 частей, не дорезая до конца.

Подготовленную картошку посолите, поперчите, привяжите специями, полейте маслом и хорошоенько перемешайте (можно сло-

жить все в пакет и тщательно потрусить). Грибы нарежьте мелкими кубиками. Нафаршируйте картошку грибами (сложите их в разрезы). Переложите клубни на противень, сверху капните по 2-3 капельки соевого соуса. Накройте картошку кусочками сала. Запекайте в течение часа в духовке при 180° С.

Рецепт и фото:
Лариса Харченко, Черкассы

Куриное филе в кукурузных хлопьях

Kуриное филе отварите до готовности в воде с добавлением куриного бульона и специй. Готовые грудки выньте из бульона, остудите. Для

- 2 куриных филе
- специи для курицы по вкусу
- 1 бульонный кубик
- расщипимельное масло





- 600 г говядины
- 70 г чернослива
- 70 г кураги
- 4 зубчика чеснока
- соль, специи
- 3 ст. ложки красного вина

Буженина с сухофруктами «Праздничная»

Посолите со всех сторон кусок говяжьей вырезки, приправьте. Ножом по всему куску сделайте глубокие надрезы для сухофруктов и чеснока. Сухофрукты предварительно вымойте и замочите в теплой

воде. Нашпигуйте мясо черносливом, курагой и чесноком, полейте сухим красным вином (хорошо еще чеснок перед тем, как шпиговать, обмакнуть в смесь соли и пряностей, кто любит более соленое мясо, или только в ваши

любимые специи – тогда мясо будет более душистое). Поместите мясо в рукав для запекания. Запекайте в духовке 1,5 часа при 180° С.

Рецепт и фото:
Лариса Харченко, Черкассы



соуса обжарьте муку на сливочном масле, влейте 100 мл теплого бульона, подогретые сливки. Всыпьте тертый сыр и, помешивая, прогревайте соус до полного растворения сыра, приправьте перцем и мускатным орехом и снимите с огня. Обвалийте грудки в муке, обмакните во взбитые яйца, затем – в кукурузные хлопья, размятые руками, но не мелко. Жарьте с двух сторон на растительном масле до золотистого цвета. Подавайте с соусом.

Для панировки:

- 2 яйца
- 100 г несладких кукурузных хлопьев
- 2 ст. ложки муки

Для соуса:

- 100 г ивердого сыра
- 30 г сливочного масла
- 200 мл сливок
- 1 ст. ложка муки
- молотый перец черный
- мускатный орех

Рецепт и фото: Татьяна
Владимирова, Камышин



- 1 кг судака
- 300 мл бульона любого
- 2 моркови
- 50 г корня петрушки
- 25 г корня сельдерея
- 2 луковицы
- 120 г томат-пюре
- 60 г масла расщепленного
- 30 г уксуса 3%
- 25 г сахара
- корица
- гвоздика
- соль, перец по вкусу
- лавровый лист
- зелень

Судак, тушенный в томате с овощами

Очистите и нарежьте соломкой все овощи и коренья. Рыбу порежьте порционными кусками, положите в сковороду в два слоя, чередуя

со слоями нарезанных овощей. Залейте бульоном, добавьте растительное масло, томатную пасту, уксус, соль, сахар, доведите до кипения, накройте крышкой и тушите

25 минут. За 10 минут до окончания тушения введите специи по вкусу. Подавайте, посыпав зеленью.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, Камышин

Печень под гранатовым соусом

Печень очистите от пленки и удалите протоки. Тщательно промойте, замочите в молоке и на 3 часа поставьте в холодильник. Яблоки очистите от кожуры и семечек и порежьте на дольки. В отдельную посуду выдавите сок лимона. Нарезанные дольки яблок соедините с лимонным соком и оставьте минут на 15, периодически перемешивая, чтобы они не потемнели. Печень снова

хорошенько промойте в большом количестве проточной воды. Засыпьте специями и положите 0,5 ч. ложки меда. Оставьте на 20 минут. Яблоки в лимонном соке протушите несколько минут на сухой разогретой сковороде, чтобы они стали мягкими. Куски печени обваляйте в небольшом количестве муки, выложите на разогретую и смазанную растительным маслом сковороду. Жарьте печень, переворачивая. По-





- 1 кг куриных голеней
- 2 моркови
- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 2 болгарских перца
- соль и перец по вкусу
- 0,5 ч. ложки сладкой паприки

Курица, запеченная с овощами в рукаве

Морковь, лук и чеснок очистите. Морковь нарежьте колечками, лук – полукольцами, чеснок – измельчите, болгарский перец нарежьте небольшими

кусочками (семена удалите). В рукав для запекания сложите куриные голени, овощи, посолите и поперчите по вкусу, добавьте паприку. Завяжите рукав. Осторожно перемешайте

содержимое. Сделайте несколько проколов ножом для выхода пара. Запекайте в духовке при температуре 180° С 50–60 минут.

Рецепт и фото: Елена Городищенина, Краснодарский край

солите. Для соуса доведите до кипения гранатовый сок, приправьте его солью, перцем и щепоткой мускатного ореха, а после аккуратно добавьте разведененный в воде крахмал. Опять доведите до кипения, выключите и охладите. Для подачи на блюдо выложите дольки яблок (оставив 4 шт. для украшения), сверху – вымытые и высушенные листья салата, потом – кусочки печени. Полейте гранатовым соусом. По уголочкам украсьте блюдо кусочками яблок.

Рецепт и фото: Лариса Харченко, Черкассы

- 400 г печени говяжей
- 200 мл молока
- 300 г яблок
- 1 лимон
- 0,5 л гранатового сока
- 2 си. ложки воды
- 0,5 си. ложки крахмала
- 3 си. ложки муки
- соль, перец
- мускатный орех
- 0,5 ч. ложки меда
- пучок листового салата
- расчиненное масло для жарки





- 200 г сушек, небольших
- 200 г куриного или другого фарша
- 1 луковица
- соль и перец по вкусу
- 1 стакан молока
- 100 г любого твердого сыра
- хмели-сунели (приправа)

Мясные сушки

В фарш добавьте мелко порезанную луковицу, две щепотки хмели-сунели, посолите и поперчите по

вкусу. Хорошенько перемешайте. Сушки замочите в молоке на 5–7 минут. На противень, смазанный маслом, выложите сушки,

нафаршируйте их фаршем и сверху присыпьте сыром. Запекайте блюдо в разогретой духовке при температуре 180° С 30–40 минут.

Рецепт и фото: Елена Городишенко, Краснодарский край

- 700 г говяжьего фарша
- 3 кусочка булочки
- 200 мл молока
- 1 яйцо
- перец
- соль
- 2 луковицы
- 0,5 пучка зеленого лука

Для начинки:

- 1 банка кукурузы
- 1 плавленный сырок твердый

Мясной рулет с кукурузой и сыром

Предварительно замочите булку в молоке. В фарш добавьте отжатую от молока перекрученную булку, мелко нарезанный лук репчатый и зеленый, вбейте яйцо, добавьте соль и перец, перемешайте. На смоченную салфетку выложите получившуюся котлетную массу, сформируйте в виде





Курица в медово-лимонной глазури

Положите курицу в пластиковый пакет и полейте лимонным соком. Плотно завяжите пакет и отправьте в холодильник минимум

на 6 часов. Разогрейте духовку до 230° С. Вытащите курицу из пакета, обсушите, натрите солью и перцем по вкусу. Выложите на противень и запекайте 15

- 1 курица
- 1 стакан сока лимонного
- 0,5 стакана жидкого меда
- соль
- перец

минут. Затем уменьшите температуру до 190° С и запекайте еще 45 минут. Вытащите противень с курицей, немножко остудите. Тщательно смажьте курицу медом. Снова отправьте в духовку на 55 минут. Периодически доставайтесь курицу из духовки и поливайте соком и жиром с противня. Готовую курицу переложите с противня на фольгу, заверните и подержите так еще 15 минут.



прямоугольника толщиной 1–1,5 см. Отступите от краев фарша пару см и насыпьте кукурузу, затем – тертый сыр. Сверните в рулет, бока защипите. Переложите рулет на смазанный противень, швом вниз, салфетку уберите. Украсьте верх кругами помидора и кукурузой. Запекайте в разогретой духовке 40 минут при 180° С. При подаче нарежьте кусками и подавайте с кетчупом или овощами.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, Камышин



- 350 г куриных грудок
- 350 г брокколи
- 2 яйца
- 3 си. ложки сметаны или кефира
- 3 си. ложки муки
- 2-3 зубчика чеснока
- соль
- перец
- специи «Французские травы»

Куриные котлетки с брокколи

Брокколи отварите до полуготовности и мелко порубите ножом. Куриное филе нарежьте небольшими куби-

ками. Посолите, поперчите, добавьте специи, раздавленный чеснок, брокколи, сметану, муку и яйцо. Массу перемешайте (она не долж-

на быть слишком густой) и оставьте на 20 минут. Обжарьте котлетки с двух сторон на растительном масле под крышкой.

Запеченные свиные ребрышки

Чеснок очистите и пропустите через пресс, смешайте с тертым корнем имбиря. Ребрышки вымойте, просушите и нарежьте. Положите в подходящую миску. Посолите и поперчите по вкусу, добавьте сахар и мед, а также чеснок с имбирем. Влейте рыбный и соевый соусы. Тщательно перемешайте. Накройте





- 500 г куриных грудок
- 1 яйцо
- 1 щепотка карри
- 1 щепотка соли
- 1 щепотка перца
- сухари панировочные
- расчиненное масло

Куриные наггетсы *с карри*

Филе нарежьте кусочками. Разбейте яйцо в одну чашку, а сухари и

спices, перемешав, положите в другую. Разогрейте в сковороде растительное масло. Кусочки курицы

обваляйте в сухарях со специями, затем обмакните в яйцо, снова обваляйте в сухарях и отправьте обжариваться на сковороду. Обжаривайте до румяной корочки со всех сторон.

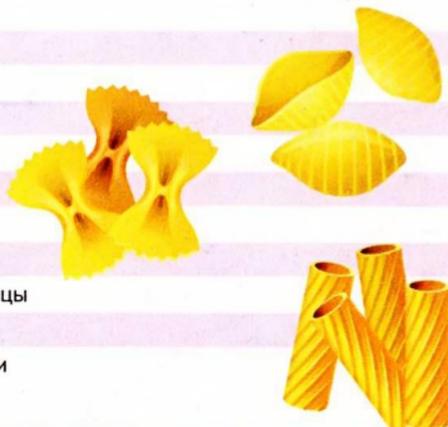


пищевой пленкой и оставьте в холодильнике минимум на 6 часов, а лучше на ночь. Маринованные ребрышки выложите в форму для запекания. Накройте фольгой или крышкой и отправьте в духовку на 30 минут при температуре 180° С. Затем снимите фольгу и запекайте еще минут 10. В процессе приготовления периодически поливайте ребрышки маринадом, чтобы они не были сухими.

- 700 г свиных ребрышек
- 1 ч. ложка соли
- 1 ч. ложка перца
- 1 ч. ложка сахара
- 3–4 зубчика чеснока
- 2–3 ст. ложки корня имбиря мертвого
- 1–2 ст. ложки соуса соевого
- 1 ч. ложка соуса рыбного
- 1 ст. ложка меда
- соль
- перец

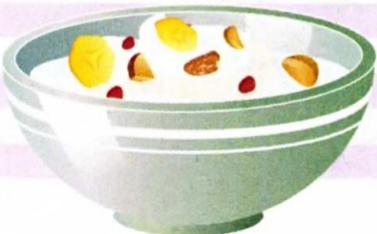
ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ (в 100 г)

Наименование продукта	Ккал
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	
ВЕРМИШЕЛЬ	355
ВЕРМИШЕЛЬ яичная	349
ВЕРМИШЕЛЬ рисовая	370
ЛАЗАНЬЯ (пластинки)	350
ЛАЗАНЬЯ ЯИЧНАЯ (пластинки)	358
ЛАПША гречневая	334
ЛАПША яичная	350
МАКАРОНЫ из твердых сортов пшеницы	344
СПАГЕТТИ	344
СПАГЕТТИ со шпинатом и помидорами	356
СУХИЕ ЗАВТРАКИ	
ПАЛОЧКИ кукурузные	339
ПОДУШЕЧКИ с молочной начинкой	401
ПОДУШЕЧКИ с шоколадной начинкой	428
ПШЕНИЦА воздушная с карамелью	400
ПШЕНИЦА воздушная с медом	395
ШАРИКИ с медом	379
ШАРИКИ шоколадные	383
МЮСЛИ	
ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	449
ЗАПЕЧЕННЫЕ С БАНАНОМ	413
ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОРЕХАМИ	472
С ИЗЮМОМ	359
С МЕДОМ	426
С ОРЕХАМИ	362
С ФРУКТАМИ	330
С ФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ	376
С ЖАРЕНЫМ МИНДАЛЕМ	430
С ШОКОЛАДОМ	400
С ШОКОЛАДОМ И ОРЕХАМИ	441
С ЯГОДАМИ	330



Хозяйке в помощь

Наименование продукта	Ккал
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	
АЦИДОФИЛИН 1% жирности	40
АЦИДОФИЛИН 2,5% жирности	51
АЦИДОБИФИЛИН 2,5% жирности	54
ВАРЕНЕЦ	55
КУМЫС из кобыльего молока	48
ПАХТА	40
СЫВОРОТКА творожная	20
ТАН	27
ЙОГУРТЫ	
БИОЙОГУРТ питьевой	52
ПИТЬЕВОЙ с соком	65
ПИТЬЕВОЙ с фруктами 1,5% жирности	74
ПИТЬЕВОЙ с фруктами 2,5% жирности	93
КЕФИР	
ОБЕЗЖИРЕННЫЙ	30
1% ЖИРНОСТИ	37
2,5% ЖИРНОСТИ	50
3,2% ЖИРНОСТИ	56
БИОКЕФИР 1% жирности	39
БИФИДОКЕФИР 2,5% жирности	53
БИФИДОКЕФИР 3,2% жирности	56
ПРОСТОКВАША	
2,5% ЖИРНОСТИ	50
4% ЖИРНОСТИ	63
МЕЧНИКОВСКАЯ	83
СЛИВКИ	
10% ЖИРНОСТИ	118
20% ЖИРНОСТИ	205
35% ЖИРНОСТИ	337



* СУТОЧНАЯ НОРМА ДЛЯ ЛЮДЕЙ, НЕ ЗАНЯТЫХ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ:
2300 ККАЛ – ДЛЯ ЖЕНЩИН, 2600 ККАЛ – ДЛЯ МУЖЧИН



- 500 г пангасиуса или другой белой рыбы
- 1 яйцо
- 1 лимон небольшой
- несколько веточек петрушки
- 1 см. ложка расщипленного масла
- соль
- перец

Пангасиус под белым соусом

Филе рыбы натрите солью и молотым перцем. Из лимона выжмите сок в чашку, добавьте яичный желток и

чайную ложку растительного масла. Взбейте эту массу, добавьте специи по вкусу. Филе выложите на сковороду и залейте

соусом, добавив несколько веточек петрушки. Поставьте в разогретую до 180° С духовку на 10–15 минут.

Фаршированная курица с шампиньонами

Курицу вымойте и обсушите. Разрежьте со спины вдоль позвоночника. Сначала с одной стороны, а затем с другой вырежьте позвоночник вместе с гузкой. Затем разрежьте кильевую кость, отсеките плечевой сустав с обеих сторон. Осторожно подрезая с обеих сторон и помогая руками, отделите ребрыш-





Пасторма нежнейшая

Мясо замочите на ночь в солевом растворе – на 1 л воды 1 ст. ложка соли. Затем смешайте сухиеправы, немного потолките в ступке. Также смешайте

между собой жидкие компоненты – горчицу, мед, уксус и оливковое масло, а затем соедините их с сухими приправами и перемешайте. Обмажьте получившимся соусом мясо. Заверните

- 1,2–1,5 кг карбонаса свиного
- 1 л воды для засолки
- 1 си. ложка соли
- 1 си. ложка паприки сладкой
- 1 ч. ложка специй «Итальянские травы»
- 1 ч. ложка розмарина
- 1 си. ложка горчицы в зернах
- 1 си. ложка меда
- 1 си. ложка уксуса бальзамического или яблочного
- 3 си. ложки масла оливкового
- 0,5 ч. ложки иньмана

мясо в пергаментную бумагу и фольгу. Отправьте запекаться в разогретую до 230° С духовку на 20–30 минут. Затем выключите духовку и оставьте в ней мясо до полного остывания.

ки. Отложите вырезанные части с костями. Крылышки и ножки не отрезайте. Разделанную тушку посолите и поперчите. В фарш добавьте мелко нарезанный лук, нарезанные и обжаренные шампиньоны, фисташки и перемешайте. Надрез на спине курицы зашейте нитками или заколите специальными булавками до середины. Заполните курицу начинкой и заколите надрез до конца. Поверните курицу швом вниз, т.е. на спинку. Смажьте курицу

горчицей и поместите на противень, застеленный пекарской бумагой. Запекайте в разогретой до 180–190° С духовке около часа.

- курица весом 1,5–2 кг
- 300 г фарша мясного смешанного
- 250 г шампиньонов
- 2 си. ложки фисташек
- 2 си. ложки горчицы
- соль
- перец





- 250 г свинины
- 250 г говядины
- 2 кусочка хлеба белого
- 3 ст. ложки молока
- 1 ч. ложка горчицы
- 1 луковица
- 6 яиц
- панировочные сухари
- соль
- перец
- специи

Котлеты с яйцом «Павлиний глаз»

Мясо нарежьте кусочками и пропустите через мясорубку. Хлеб замочите в молоке, отожмите и добавьте к фаршу. Луковицу и чеснок очистите, мелко нарежьте, обжарьте на

растительном масле. Добавьте в мясной фарш лук с чесноком, посолите, перчите, добавьте в фарш горчицу и любимые специи, все перемешайте. Сварите яйца вскруто, очистите. Облепите каждое яйцо фар-

шем, смачивая руки перед каждой котлетой. Обвалийте котлеты в панировочных сухарях. Обжарьте котлеты с растительным маслом до румяной корочки. При подаче разрежьте каждую котлету пополам.

- 700 г мясного фарша
- 100 г бекона белого
- 200 мл сливок нежирных или молока
- 1 яйцо сырое
- 3–4 яйца вареных
- 1 луковица
- 200 г шампиньонов
- 1 ч. ложка соли
- 0,5 ч. ложки черного перца
- панировочные сухари
- сливочное масло
- расширительное масло

Мясной рулет с яйцами и грибами

Лук мелко нарежьте и обжарьте в растительном масле. Добавьте мелко нарезанные шампиньоны и обжаривайте 5–7 минут. Мякиши батона залейте сливками или молоком, затем отожмите. Вымесите фарш вместе с мякишем, сырым яйцом, солью и молотым перцем. Выложите весь фарш на пищевую пленку в виде прямоу-





- 300 г свиного фарша
- 1 луковица
- 300 г гречневой крупы
- 2 яйца
- 50 г крахмала
- 3 си. ложки муки
- подсолнечное масло
- соль
- специи
- зелень

Мясные котлеты с гречкой

Луковицу очистите от кожуры и перекрутите через мясорубку со средними отверстиями. Сварите гречневую крупу в подсоленной воде до готовности. Остудите ее, промойте и также пропустите через мясорубку. В

перемолотую гречневую кашу вбейте два яйца и выложите перекрученный лук. Добавьте любимые специи и зелень, например, укроп, лук или петрушку. Затем добавьте фарш, крахмал и соль. Перемешайте все ингредиенты до получения

однородной котлетной массы. Несколько минут подержите фарш в холодильнике, а затем смоченными водой руками сформируйте котлетки. Каждую котлетку обваляйте в муке и обжарьте на сковороде с растительным маслом с двух сторон.



гольника толщиной около 1 см. Сверху выложите слой грибов с луком. Воль одного из коротких краев выложите яйца и, поднимая пленку, аккуратно скрутите мясной рулет. Затем насыпьте на пленку с рулетом панировочные сухари и покатайте в них рулет. С помощью пленки аккуратно переложите рулет в форму. Сверху сделайте несколько неглубоких надрезов, в каждый из которых положите кусочек холодного масла. Запекайте в прогретой до 180° С духовке около часа.

Кулич с изюмом и цукатами



Погрейте немного молоко и растворите в нем дрожжи. Постепенно добавьте 500 г муки и тщательно размешайте. Поставьте смесь в теплое место, накройте полотенцем и дайте опаре подойти около 30 минут. Она должна увеличиться в объеме вдвое. Отделите белки от желтков. Желтки разотрите с сахаром и ванильным сахаром. Белки взбейте в пену с добавлением щепотки соли. В подошедшую

опару добавьте желтки и хорошо перемешайте. Затем добавьте размягченное сливочное масло и еще раз перемешайте. Добавьте белки, перемешайте. Введите оставшуюся муку и замесите тесто. Тесто не должно быть кротким и не должно прилипать к рукам. Снова отправьте тесто в теплое место и дайте ему постоять 50–60 минут, чтобы оно поднялось. Замочите в теплой воде изюм на 10–15 минут, затем слейте воду. В

- 500 мл молока
- 11 г дрожжей сухих или 50 г дрожжей свежих
- 1–1,2 кг муки
- 6 яиц
- 200 г сливочного масла
- 250–300 г сахара
- 300 г изюма
- 1 ч. ложка ванильного сахара

Для глазури:

- 2 белка
- 100 г сахара
- цукаты

для украшения

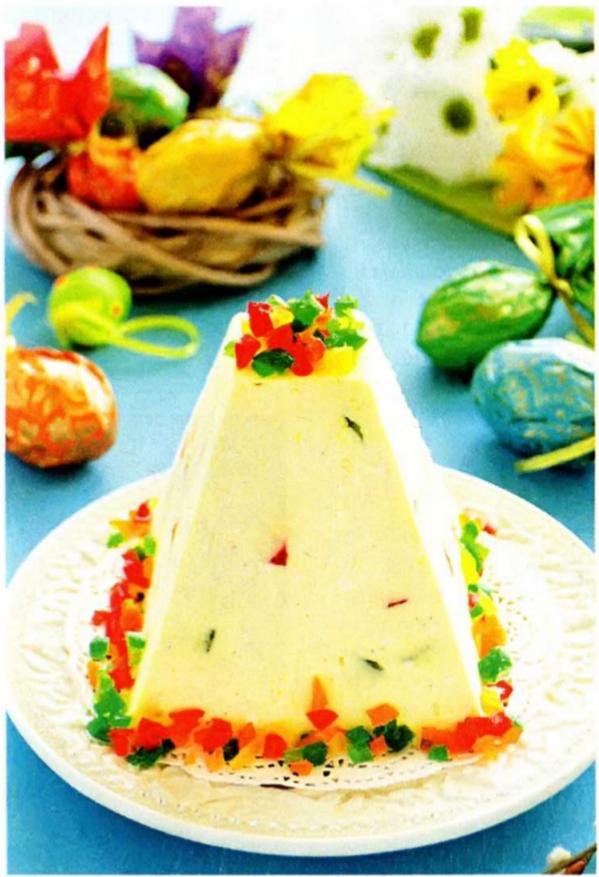
подошедшее тесто добавьте изюм, перемешайте и снова поставьте его в теплое место. Форму смажьте маслом и выложите тесто на треть высоты формы, накройте пленкой или полотенцем. Дайте тесту еще раз подняться в форме, затем отправьте выпекаться в разогретую до 100° С духовку на 10 минут. После этого увеличьте температуру духовки до 180° С и выпекайте до готовности. Проверьте готовность кулича, проткнув его спичкой или зубочисткой. Если она сухая – кулич готов. Приготовьте глазурь: белки взбейте в пену со щепоткой соли, добавьте сахар и взбивайте до устойчивой воздушной массы. Куличи смажьте глазурью и украсьте цукатами.

Пасха творожная с цукатами

Оцените сухость творога. Если творог влажный, заверните его в два слоя марли, завяжите марлю узлом и подвесьте над тарелкой, чтобы стекла сыворотка. Затем протрите творог

через сито для получения воздушной рассыпчатой массы. Желтки отделите от белков и разотрите с сахаром на водяной бане (в миске, поставленной в кастрюлю с водой, подогреваемую на небольшом

огне). Смешивайте до тех пор, пока смесь не приобретет бледно-кремовый оттенок. Творог смешайте с ванильным сахаром и цукатами. Затем добавьте по ложке размягченное сливочное масло, желтки и сливки. Все перемешайте до однородности. Переложите творожную массу в форму, предварительно проложенную двумя слоями марли. Концы марли уложите поверх творога, поставьте на них блюдце с небольшим грузом. Форму поставьте в кастрюльку и поставьте на ночь в холодильник. Затем переверните форму на тарелку и освободите пасху от марли. Украсьте кусочками мармелада и цукатами.



- 1 кг творога 20%-ной жирности
- 300 г цукатов
- 3 яйца
- 200 г сахара
- 100 мл сливок 33% жирности
- 100 г масла сливочного
- 2 пакетика ванилина
- мармелад
- цукаты



- 3–4 моркови
- 200 г сахара
- 175 г масла сливочного
- 3 яйца
- 300 г муки
- 1 ч. ложка пекарского порошка
- 1 ч. ложка ванилина

мешайте. Затем добавьте измельченную морковь. Смажьте форму сливочным маслом, обсыпьте мукою и выложите тесто. Выпекайте в нагретой до 180° С духовке примерно 30 минут. Если верх кекса начнет пригорать, накройте его листом фольги или смоченным пергаментом. Готовность кекса проверьте с помощью спички или зубочистки, которая должна остаться сухой после протыкания кекса.

Морковный кекс

Морковь очистите и натрите на мелкой терке. Масло взбейте с сахаром до однородной светлой

массы. Смешайте муку с пекарским порошком и добавьте к маслу. Туда же вбейте яйца и всыпьте ванилин. Аккуратно пере-

Пасха красная с курагой и цедрой

- 4 ст. ложки сахарной пудры
- 2 апельсина
- 1 л ряженки
- 1 л кефира
- 500 мл гусиной смешаны
- 1 желток
- 150 г сахара
- 100 г кураги
- 1 ч. ложка ванильного сахара

Курагу вымойте, поместите в кастрюлю с небольшим количеством горячей воды, поставьте на сильный огонь и доведите до кипения. Сразу же снимите с огня, накройте крышкой и отставьте. Апельсины тщательно вымойте, обсушите. С помощью овощечистки снимите тонкий слой цедры, нарежьте ее тонкой соломкой. Влейте





Кулич в хлебопечке

Заложите в чашу хлебопечки ингредиенты в такой последовательности (сначала жидкые, потом – сухие): вода, яйца, сахар, масло,

мука, дрожжи. Установите программу «Русский повар». После звукового сигнала сделайте вторую закладку продуктов, тоже в той последователь-

Для 1-ой закладки:

- 50 мл воды
 - 4 яйца
 - 2 ст. ложки сахара
 - 6 ст. ложек сливочного масла мягкого
 - 2 чашки муки (1 чашка – 220мл)
 - 2 ч. ложки дрожжей сухих
- Для 2-ой закладки:**
- 0,5 ч. ложки соли
 - 2 ст. ложки сахара
 - 1 пакетик ванилина
 - 1 чашка муки
 - 0,5 ч. ложки дрожжей сухих
 - 100 г изюма

ности, как они написаны в ингредиентах к рецепту. Выпекайте до окончания режима.

Рецепт и фото: Елена Городищенина, Краснодарский край

в кастрюлю 150 мл воды, всыпьте сахарную пудру и доведите до кипения. Добавьте цедру и готовьте на среднем огне 15–20 минут. Снимите с огня, дайте цедре остить в сиропе, затем переложите шумовкой на блюдо. В чистую кастрюлю влейте ряженку и кефир, добавьте сметану и желток. Перемешайте и поставьте смесь на несильный огонь. Нагревайте, помешивая, до тех пор, пока не отделился сыворотка. Снимите с огня, дайте постоять 20–30 минут, затем

откиньте сыворотку на мелкое сито, выложенное слоем марли. Когда вся лишняя жидкость стечет, проприте массу через сито. Добавьте ванильный и обычный сахар, перемешайте. Курагу нарежьте небольшими кусочками. Добавьте в творожную массу вместе с апельсиновой цедрой. Перемешайте. Форму для пасхи застелите пищевой пленкой, переложите в нее приготовленную массу, накройте концами пленки. Поставьте форму в холодильник на ночь.

Рецепт и фото: Юлия Зубкова, Москва





Ромовая баба *«Пальчики оближешь»*

Cмешайте все ингредиенты для теста и взбейте миксером на маленькой скорости в течение 5 минут. Посуду с тестом накройте пищевой пленкой и поставьте на 30 минут в теплое место. Формочки смажьте сливочным или растительным маслом. Тесто выложите в формы и оставьте подниматься. Тесто в формах должно подняться примерно в 2 раза. Выпекайте при температуре 175° С

20–30 минут. Для приготовления пропитки натрите цедру одного лимона. В кастрюльке смешайте сахар, цедру, лимонный сок и воду. Доведите до кипения и прокипятите минут 5. Добавьте ром или ромовую эссенцию и снимите с огня. Для помадки сахарную пудру смешайте с молоком, добавляя молоко по 1 столовой ложке, добиваясь консистенции густой сметаны. Добавьте несколько капель рома

- 2 ч. ложки сухих дрожжей
 - 0,75 стакана молока подогреваемого
 - 0,3 стакана масла сливочного размягченного
 - 4 яйца
 - 2 стакана муки
 - 1 ч. ложка пекарского порошка
 - 1 щепотка соли
- Для пропитки:**
- 2 стакана сахара
 - 1 см. ложка сока лимонного
 - 1 лимон
 - 4 см. ложки рома или ромовой эссенции
- Для помадки:**
- 250 г сахарной пудры
 - 2–3 см. ложки молока
 - 3–4 капли рома или ромовой эссенции

или ромовой эссенции. Выньте испеченные бабы из форм. Уложите в один слой на поднос с бортиками. Проколите верх баб вилочкой несколько раз и полейте сиропом каждую несколько раз. Оставьте бабы до впитывания сиропа. Затем полейте еще раз. Оставьте до остывания, а затем полейте помадкой. Из указанного количества теста получается 15 небольших ромовых баб.

Миндально-овсяное печенье с джемом

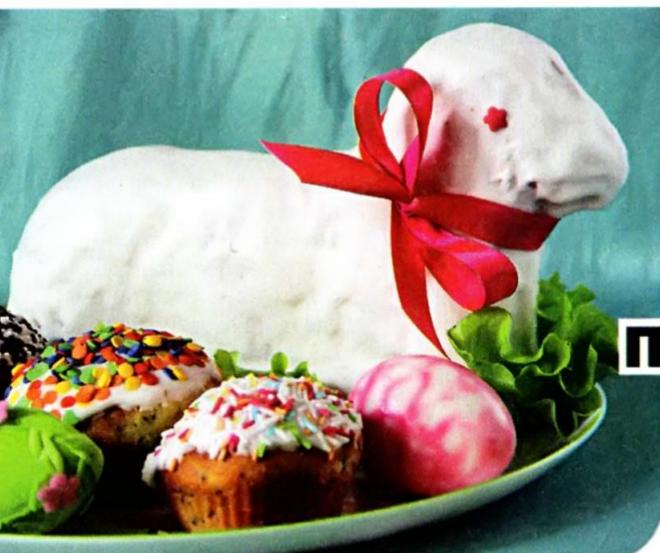
Oвсяные хлопья и миндаль перемешайте в кофемолке. Отдельно взбейте яйца с сахаром и ликером. Добавьте корицу, ванилин и

масло. В отдельной миске смешайте 1 стакан муки, овсяные хлопья, миндаль, соль. Тонкой струйкой влейте теплое молоко. Добавьте в миску яичную

смесь, 0,5 стакана муки, тщательно перемешайте и дайте настояться 15 минут. Затем из теста сформируйте шарики размером с орех, из которых потом сделайте плоские печенья. Сделайте углубление в центре каждого печенья и заполните его джемом. Выложите печенье на смазанный маслом или выложенный бумагой для запекания противень. Выпекайте в разогретой до 180° С духовке около 20 минут. Затем выньте печенье и оставьте остывать еще на 15 минут.



- 2 стакана хлопьев овсяных
- 0,5 стакана миндаля или миндальной муки
- 0,25 ч. ложки соли
- 1,5 стакана муки
- 0,5 стакана сахара
- 2 яйца
- 1 ч. ложка ликера
- 1 щепотка корицы
- 1 пакетик ванилина
- 0,5 стакана молока
- 1 си. ложка масла сливочного
- джем



Mиксером взбейте мягкое сливочное масло с сахаром до пышной пены, постепенно добавляя яйца. Муку смешайте с крахмалом и просейте

через сито, добавьте ванильный сахар. В масляную массу введите сухую смесь и быстро замесите тесто. Специальную форму для агнца смажьте маслом, вылейте в нее те-

- 125 г масла сливочного
- 125 г сахара
- 3 яйца
- 1 пакетик сахара ванильного
- 80 г муки пшеничной
- 70 г крахмала
- 5 г разрыхлителя для теста

Пасхальный агнец

сто и выпекайте в духовке при 180° С 30–40 минут. Полностью остывший кекс в виде агнца выньте из формы, обрежьте основание так, чтобы он мог стоять, и украсьте глазурью или сахарной пудрой.

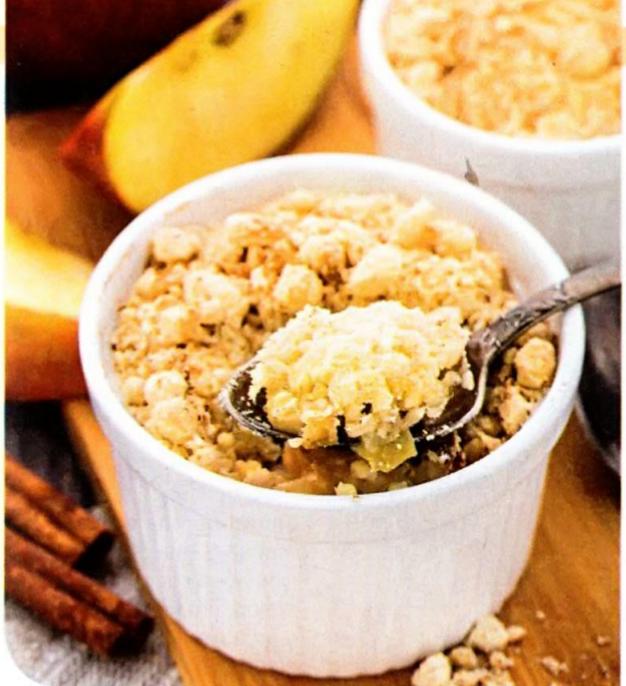
Рецепт и фото: Юлия Зубкова, Москва

Кулич на сливках

Сливки подогрейте до температуры 30° С, разведите в них дрожжи, всыпьте 2,5 стакана муки, перемешайте и поставьте опару в теплое место на 1 час (например, в мультиварку при температуре 40° С).

- 5 стаканов муки
- 100 г дрожжей свежих
- 8 желтиков яичных
- 1 стакан сахара
- 200 г масла сливочного
- 3 г сахара ванильного
- 1,5 стакана сливок 33%
- 1 см. ложка вина белого сухого или водки
- цукаты
- орехи
- изюм





Pазогрейте духовку до 210° С. Яблоки очистите и нарежьте крупными кубиками. Засыпьте яблоки

в форму (одну покрупнее или в несколько маленьких), сбрызните лимонным соком, посыпьте корицей и ванилью. Отдельно

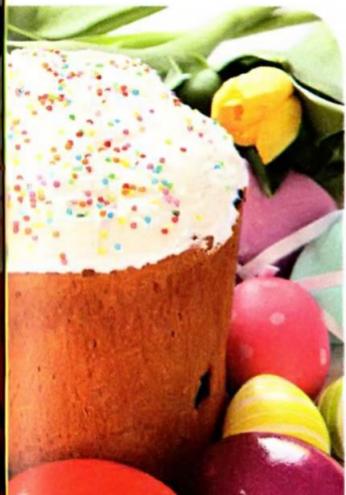
- 6 яблок кисловатых
- 250 г сахара коричневого
- 150 г муки
- 125 г масла сливочного
- 1 ч. ложка корицы молотой
- 1 пакетик ванилина
- 0,3 лимона

Яблочный крамбл

смешайте сахар и муку. Добавьте размягченное и порезанное на кубики масло. Вымесите до консистенции рассыпающегося на комочки теста. Покрошите тесто на яблоки. Запекайте полчаса до румяной корочки.

Желтки разотрите с сахаром, добавьте нарубленное на кусочки сливочное масло. В готовую опару положите желтки с сахаром и маслом. Добавьте цукаты, орехи и изюм по вкусу. Все перемешайте, добавьте оставшуюся муку, ванильный сахар, вино или водку и тщательно вымесите тесто. Поставьте на 1 час в теплое место для подъема. Когда

тесто увеличится вдвое, обомните его и снова поставьте в теплое место. Готовое тесто выложите на треть высоты в форму, смазанную маслом. Оставьте на 1 час для расстойки, а затем отправьте в разогретую духовку запекаться при 200° С в течение 60–70 минут. Перед пропиткой и украшением глазурью кулич остудите.





- 200 г шоколада темного
- 100 г джема гусиного
- силиконовая формочка для льда

Шоколадные конфеты с джемом

III шоколад растопите в микроволновке или на водяной бане. С помощью обычной кисточки для рисова-

ния нанесите шоколад на внутреннюю поверхность формочки и уберите в холодильник на 5 минут. Затем выложите в шоколадные формочки джем,

опять уберите в холодильник на 5 минут. Залейте в формочки оставшийся шоколад, излишки снимите широким ножом. Уберите в холодильник на 10 минут. Аккуратно выдавите конфеты из формочки. До подачи лучше храните конфеты в холодильнике.

Рецепт и фото:
Юлия Зубкова, Москва

Кулич пасхальный

- 800 г муки
- 8 г сухих дрожжей
- 5 яиц
- 150 мл молока
- 1 стакан сахара
- 200 мл сливок (жирностью 22-30%)
- 1 стакан изюма и цукатов
- щепотка соли

Для опары разведите дрожжи в теплом молоке, добавьте 1 ст. ложку сахара и 50 г муки. Все перемешайте, накройте полотенцем и оставьте подходить на 20 минут. Муку просейте в миску, добавьте яйца, сахар и соль, перемешайте. Затем введите опару и нач-



- 400 г творога
- 100 г масла сливочного
- 1 стакан сахара
- 0,5 стакана сметаны
- 0,25 ч. ложки соли
- 2 яйца
- 0,25 стакана молока
- 1 пакетик ванилина
- изюм



Пасха по старинному рецепту

шайте. Добавьте распаренный изюм и перемешайте. Выстелите форму марлей и выложите в нее творожную массу. Поставьте под гнет и уберите в холодильник, предварительно поставив форму в чашку. Когда лишняя жидкость отойдет и вытечет в чашку, переверните форму и выложите пасху на тарелку.

Яйца взбейте в кастрюльке, добавьте сахар и молоко. Все перемешайте и доведите до кипения. Вы-

ключите огонь, добавьте растопленное сливочное масло и взбейте все еще раз. Добавьте творог, сметану, ванилин и переме-

ните замешивать тесто. В процессе замеса постепенно вливайте теплые сливки. Вымешивайте очень хорошо. Накройте тесто полотенцем и отставьте на 1 час подойти. За это время подготовьте изюм и цукаты – помойте и залейте кипятком. Как только изюм набухнет, воду слейте, а изюм и цукаты обсушите. Вмешайте в тесто изюм и цукаты. Тесто разложите

по заранее подготовленным формам, накройте полотенцем и отставьте на расстойку на 30 минут. Духовку разогрейте до 180° С. Выпекайте куличи 30–40 минут. Если верх кулича быстро зарумянился, можно накрыть его фольгой. После выпечки куличи покройте глазурью и украсьте по желанию.

Рецепт и фото:
Юлия Зубкова, Москва





Пасхальные куличи с миндалем

В подогретом молоке растворите 1 столовую ложку сахара и дрожжи. Постепенно введите половину нормы просеянной муки до получения теста консистенции, как на оладьи, и тщательно перемешайте. Уберите опару в теплое место на 40–60 минут. Сливочное масло растопите и охладите. 5 яиц разбейте и отделите белки от желтков. Желтки разотрите с сахаром. В подошедшую опару введите желтки с сахаром, ванильный сахар, соль. Затем взбейте белки и тоже добавьте их. Все перемешайте. Постепенно введите оставшуюся муку и замесите эластичное

тесто. Мешайте долго и тщательно, пока тесто не начнет легко отставать от рук. Готовое тесто накройте салфеткой и поставьте в теплое место подниматься. Изюм залейте кипятком на 20 минут, затем воду слейте, изюм просушите и обваляйте в муке. Миндальные орехи залейте кипятком на 2 минуты, затем слейте воду, снимите кожицу и измельчите. Несколько орехов оставьте для украшения. В подошедшее тесто введите орехи и изюм, вымесите тесто и поставьте в теплое место. Подготовьте формы для куличей. На дно каждой формы положите промас-

- 700 г муки
- 1,5 стакана молока
- 50 г дрожжей свежих
- 300–400 г масла сливочного
- 6 яиц
- 2 стакана сахара
- 1 ч. ложка соли без горки
- 1 ст. ложка ванилина
- 100–150 г изюма
- 50–100 г миндаля

Для глазури:

- 1 белок сырой
- 0,5 стакана сахарной пудры
- 1 ст. ложка сока лимонного

ленный кружок пергаментной бумаги, а стенки смажьте растительным или сливочным маслом, обсыпьте мукою или сухарями. Подошедшее тесто разложите в формы, дайте тесту еще раз подняться, смажьте верх каждого кулича взбитым яйцом и посыпьте миндалем. Выпекайте при температуре 180° С 40–60 минут, в зависимости от размеров куличей. Готовые куличи аккуратно извлеките из форм, остудите, посыпьте сахарной пудрой. Затем поставьте все куличи в большую кастрюлю, закройте крышкой и оставьте на ночь в теплом месте для дозревания.

Пасхальные капкейки на творожном тесте

Соедините растопленное сливочное масло, яйцо, сахар и ванилин. Тщательно разотрите массу или взбейте миксером. Добавьте мягкий творог и снова взбейте массу.

Добавьте растительное масло и снова тщательно взбейте. Затем добавьте соду и быстро перемешайте. Просейте в творожную массу муку и замесите мягкое эластичное тесто. Добавьте рубленые орехи

и заранее замоченный в воде изюм, перемешайте. Распределите массу по смазанным маслом формочкам. Выпекайте 25 минут при 180° С. Для глазури разотрите сахар с белком одного яйца, поставьте на водяную баню и взбивайте миксером на средней скорости около 7 минут. Затем снимите с водяной бани и взбивайте еще 5–7 минут до плотной блестящей консистенции. Покройте капкейки глазурью и украсьте конфетами.



- 65 г масла сливочного
 - 100 мл масла расщепляемого
 - 1 яйцо
 - 250 г творога мягкого
 - 0,5 стакана сахара
 - 1 ч. ложка соды без горки
 - 0,25 ч. ложки ванилина
 - изюм
 - грецкие орехи
- Для глазури:
- 1 яйцо
 - 0,3 стакана сахара
- Для украшения:
- конфеты овальной формы или M&M's

Молочный коктейль с бананом и медом



с бананом

- 150 мл молока
- 1 ст. ложка меда
- 1 ч. ложка сахара
- 1 банан
- 40 г мороженого

ёмкость влейте 150 миллилитров молока, добавьте к нему столовую ложку мёда и тщательно перемешайте или перетрясите до полного растворения мёда в молоке. Добавьте к молочной основе банановое пюре и 2 полные столовые ложки слегка растопленного мороженого. Взбейте блендером и подавайте.

Банан очистите, нарежьте кружочками, положите в чашку и засыпьте сахаром.

С помощью вилки разомните банан с сахаром до однородной массы. В шейкер или любую другую удобную

Густой горячий шоколад

- 1 л молока
- 200 г шоколада
- 3 ст. ложки крахмала

Крахмал разведите в 1 стакане молока. Остальное молоко вылейте в кастрюлю, поставьте на средний огонь и добавьте шоколад, наломанный на кусочки.

Нагревайте, помешивая, до растворения шоколада. Затем добавьте молоко с крах-



мом. Помешивайте, пока масса не начнет густеть. Снимите с огня. Подавайте

горячим. По желанию добавьте корицу, ваниль или мармеллоу.

- 150 г меда
- 200 мл вина красного сухого
- щедра 1 лимона
- 1 щепотка корицы
- 1 щепотка мускатного ореха
- 0,25 ч. ложки кардамона молотого
- 4 бутона гвоздики
- 800 мл воды



Винный сбитень

Слимуна срежьте цедру, положите ее в кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. Варите на небольшом

огне 7 минут. Добавьте пряности и варите еще 5 минут. Влейте вино, доведите до кипения и снимите с огня. Накройте кастрюлю крыш-

кой, заверните в полотенце и поставьте в теплое место на 30 минут. Затем процедите, подогрейте и разлейте по кружкам.

Имбирный напиток с медом и лимоном



- 3-5 см корня имбиря
- 1-2 палочки корицы
- 0,5 лимона
- 3 сиц. ложки меда
- 1 л воды

Имбирь почистите и нарежьте тонкими кружочками. Половину лимона нарежьте тонкими дольками. Имбирь, кусочки лимона, корицу положите в чайник, залейте кипятком и дайте настояться минут десять. Положите в чуть остывший напиток мед, размешайте. Разлейте по чашкам.

Горячий мокко с ванилью



- 3 ч. ложки кофе натурального
- 3 си. ложки какао-порошка
- 3 си. ложки сахара
- 1 стакан воды
- 3 стакана молока
- 0,5 ч. ложки ванили

В турке разогрейте сахар, какао и молотый кофе. Добавьте воду и сварите кофе. Перелейте в небольшую кастрюльку. Продолжите нагревать на среднем огне, постепенно вливая молоко, до получения напитка однородной консистенции. Добавьте ваниль. При подаче по желанию украсьте взбитыми сливками.

- 100-150 мл шампанского
- 100 г мороженого
- 1 стакан ананасов, консервированных кусочками
- 1 кружок лимона
- 4 листочка мяты или базилика

Шампанское смороженным шананасом

В чашу блендера положите кусочки ананаса, мороженое, листочки мяты или базилика и кружок лимона. Залейте шампанским и взбейте в однородную пышную массу. Разлейте коктейль по бокалам.



- 4 яблока
- 1 лимон
- 2 ст. ложки изюма
- 4 ст. ложки варенья любого
- 0,25 ч. ложки корицы
- 5-6 ст. ложек сахара
- 4 л воды

Яблочно-лимонный напиток

В большую кастрюлю налейте воду. Добавьте варенье и свежевыжатый сок лимона.

Всыпьте изюм и порезанные на дольки яблоки, предварительно вырезав сердцевины. Доведите на-

питок до кипения, всыпьте корицу и сахар, перемешайте. Проварите еще несколько минут и снимите с огня.

Шоколадно-вишневый коктейль

- 2 стакана молока
- 0,5 стакана сока вишневого
- 4 ч. ложки сахара
- 4 ч. ложки какао
- вишня

Взбейте охлажденное молоко с какао, сахаром и вишневым соком. Охладите и добавьте несколько вишнен без косточек.





Укроп-целитель

Во всех частях укропа содержится эфирное масло, а также белки, сахара, клетчатка, каротин, флавоноиды, соли калия, магния, кальция, железа и прочие вещества. Также в зелени укропа много витамина С, каротина, витаминов В1, В2, никотиновой и фолиевой кислот. А еще есть флавоноиды, углеводы и пектиновые вещества. Не обделен укроп и минеральными солями – калием, кальцием, фосфором, железом, натрием, магнием и другими.

Очищение кишечника:

1 ст. ложку измельченных семян укропа залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса. Принимайте теплым, по 0,5 стакана за 15 минут до еды.

Промыв бессонницы и нервного перевозбуждения: залейте 50 г семян укропа 0,5 л марочного вина типа «Кагор». Настаивайте 15 минут, процедите. Принимайте по 0,25 стакана перед сном.

Очищения кожи и при солнечном ожоге поможет такой компресс: 2 ст. ложки нарезанной зелени укропа залейте 2 стаканами воды и кипятите не более 5 минут. В процеженном отваре смочите бинт или марлю, покройте пораженную область, сверху наложите полиэтиленовую пленку, а также махровое полотенце. Компресс держите в течение 20 минут, затем кожу ополосните.

При гасимириме с повышенной кислотностью: принимайте по 1 ч. ложке сока укропа с медом или молоком трижды в день после еды.

Очи глаznых заболеваний: семена укропа разотрите в порошок. 0,5 ст. ложки порошка залейте 2/3 стакана воды и варите в течение 5 минут. Промывайте глаза 2–3 раза в день. Слезоточивость глаз в народной медицине лечат прикладыванием тампонов, смоченных в теплом отваре семени укропа, на 10 минут. Рекомендуется провести не менее 10–15 сеансов.

При хроническом колите: 1 ст. ложку измельченных семян укропа заварите в 2 стаканах кипятка и настаивайте в течение получаса. Приготовленное народное средство принимайте по 0,5 стакана трижды в день за полчаса до приема пищи. Такой же способ лечения можно применять при кишечных коликах и запорах.

При малокровии:

1 ст. ложку травы или семян укропа залейте стаканом молока, затем прокипятите в течение 10 минут. Полученное средство выпивайте за 3 раза.

При сухих волосах:

смесь из 30 г ромашки и 30 г укропа заварите кипятком, остудите, отфильтруйте. Добавьте 20 г меда. Волосы смочите полученным настоем из укропа и трав, оставьте на полчаса, а затем промойте под проточной водой.

При недосыпайочной

лактации: 2 ст. ложки семян укропа отварите в 0,5 л молока на протяжении 15 минут, затем, как смесь остывает, отфильтруйте ее. Применяйте как питье по 0,5 стакана за час перед каждым кормлением ребенка. Этот способ также будет обладать небольшим эффектом при коликах у младенцев.

При увядющей коже:

равное количество соцветий ромашки и плодов укропа для лица засыпьте в 400 мл воды, доведите до кипения и варите еще 10 минут. Многослойную марлевую маску окуните в горячий отвар, наложите на лицо на полчаса.

При раздраженной

коже: возьмите поровну зелень петрушки и укропа, 20 г получившейся смеси заварите в 0,5 л кипятка, оставьте на пару часов, профильтруйте. Настоем пропитайте полотняную салфетку и приложите ее к лицу минут на 10.

Очи газов в желудке и кишечнике:

возьмите в равных частях плоды укропа, тмина и фенхеля. Залейте 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка, поставьте на медленный огонь и варите 5 минут, процедите. Выпейте в течение дня.

Наши авторы



Татьяна
Владимирова



Елена
Городищина



Юлия
Зубкова



Лариса
Харченко

Читатели, приславшие свои рецепты и фото блюда для этого номера журнала, получают в подарок керамическую форму с силиконовыми ручками Oursson BW3308C/RD. Эта прямоугольная форма подходит для использования в духовке, микроволновой печи, для хранения в холодильнике и замораживания. Форма Oursson обеспечивает щадящий режим приготовления блюд, благодаря способности медленно накапливать и отдавать тепло. Керамика позволяет готовить с минимальным добавлением жиров, не впитывает запахи. Удобные силиконовые ручки не нагреваются



и не скользят. Если и вы хотите получить призы и увидеть себя в журнале, присылайте свои рецепты и качественные фотографии блюд, а также свой портрет по адресу: cooking@konliga.ru с пометкой «Спецвыпуск «Приготовь». Тема ближайшего номера – «Быстрые блюда». Не забывайте указывать свой домашний адрес и телефон.

ПРИГОТОВЬ НА ПАСХУ

«САМАЯ mini ПРИГОТОВЬ.

на пасху»

Спецвыпуск.

№ 4 (24) апрель 2015

Главный редактор

Елена Геннадьевна

КОЖУШКО

Над номером работали:

Ирина ТРУБАЧЕВА

Юлия ХАМЗИНА

Дизайн и верстка

Digraf.ru

Издательский директор

Мария КОЛОКОЛКИНА

Финансовый директор

Наталья СТАРКОВА

Директор

по распространению

Кирилл ЕГОРЕНКО

Начальник производственного отдела

Светлана ПЕХТЕРЕВА

Размещение рекламы

ЗАО «ЭДИПРЕСС-

КОНЛИГА»

Телефон/факс

(495) 775-14-35

Коммерческий директор

Светлана ХАРЧЕНКО

Директор по рекламе

Жанна РУСАКОВА

Менеджеры по рекламе

Наталья ПАВЛЮТКИНА

Анна ЛУДАННАЯ

Татьяна ПОПОВА

Елена МАТВЕЕВА

Менеджер по контролю

за размещением

рекламы

Татьяна ТРАФИМОВА

Отдел препресс

Алексей БУБНОВ

E
EDI
PRESS
KONLIGA

Учредитель и издатель

ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»

Основатели компании

Александр Владимирович

КОЛОСОВ,

Раиса Яковлевна

НЕГЛЛОВА-КОЛОСОВА

Генеральный директор

Максим ЗИМИН

Адрес редакции (для

писем) 105082, Москва,

а/я № 5 ЗАО «ЭДИПРЕСС-

КОНЛИГА»

Адрес издателя и

редакции

107082, Москва, ул. Баку-

нинская, д. 71, стр. 10, 6 эт.

Телефон (495) 775-14-35

Сайт издательства

www.konliga.ru

ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»

– член Международной

ассоциации

периодической печати

Печать ОАО «КОСТРОМА»,

156010, г. Кострома,

ул. Самоковская, 10

Телефон +7 (4942) 49-15-11

факс +7 (4942) 49-15-10

Заказ №0655-15

Тираж 80 000 экз.

Цена свободная

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации – ЛИ № ФС77 – 46640 от 16.09.2011 г.

Информационная

продукция для детей 12+.

Все права на распространение журнала в РФ и зарубежных странах принадлежат ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Подписка Индекс 04064 в каталоге российской

прессы «Почта России»

Дата выхода в свет:

17.03.2015

Дата начала продаж:

23.03.2015

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. Перепечатка текстов, фотографий 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 изданиях ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Фото на обложке:
Shutterstock.com

БИБЛИОТЕКА ЖУРНАЛА

ПРИГОТОВЬ КУХНИ МИРА

АНТИКРИЗИСНОЕ МЕНЮ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ



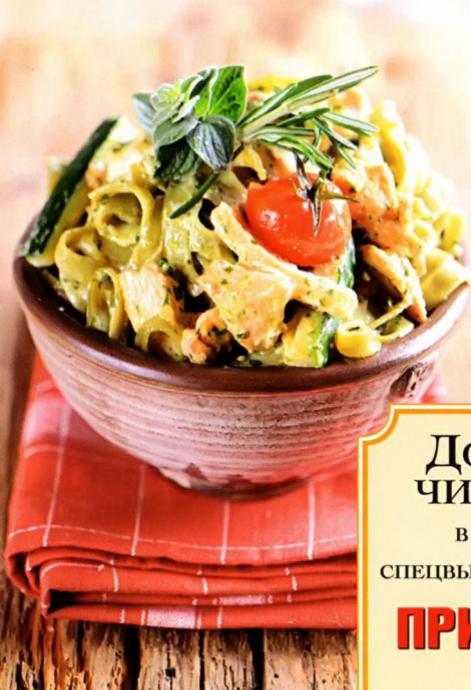
ЖУРНАЛЫ СЕРИИ
«КУХНИ МИРА»
АДРЕСОВАНЫ
ХОЗЯЙКАМ,
ЛЮБЯЩИМ
ГОТОВИТЬ
ВКУСНЫЕ И
ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА
И НЕ БОЯЩИМСЯ
ЭКСПЕРИМЕНТОВ.
С НИМИ ВЫ
СУМЕЕТЕ
РАЗНООБРАЗИТЬ
СВОЕ
ТРАДИЦИОННОЕ
МЕНЮ И
ПОРАДОВАТЬ
БЛИЗКИХ ЗА
ПРАЗДНИЧНЫМ
СТОЛОМ!



Яркие красочные журналы
в удобном мини-формате
по привлекательной цене

УЖЕ В ПРОДАЖЕ

РЕКЛАМА. ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОДУКЦИЯ ДЛЯ ЛИЦ, ДОСТИГШИХ ВОЗРАСТА 12 ЛЕТ.



ДОРОГИЕ
ЧИТАТЕЛИ!
в 2015 году
СПЕЦВЫПУСКИ ЖУРНАЛА

ПРИГОТОВЬ

ВЫХОДЯТ
КАЖДЫЙ МЕСЯЦ.
ТЕМА МАЙСКОГО
НОМЕРА

«Готовим
за 30 минут».

ИЩИТЕ ЕГО В ПРОДАЖЕ
с 20 АПРЕЛЯ