

Кулинарные Хитрости



Счастье - ешь!

МЕНЮ:

САЛАТ «ЗАБАВА»

САЛАТ «ОСТАТКИ
ОТ ПРАЗДНИКА»

ЛЕНИВЫЙ УЖИН

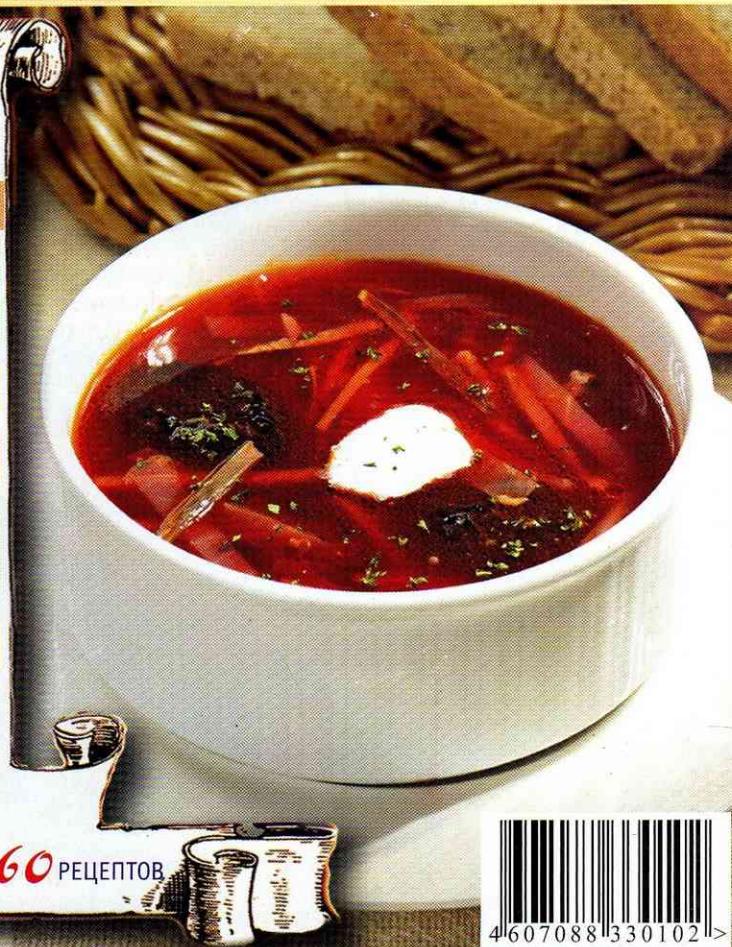
СУП «ДОБРАЯ ЖЕНА»

ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ
«ГОРКА»

ЗВЕЗДЫ ИЗ ХУРМЫ

СКУМБРИЯ В БАНКЕ

ТОРТ «ДОМАШНИЙ»



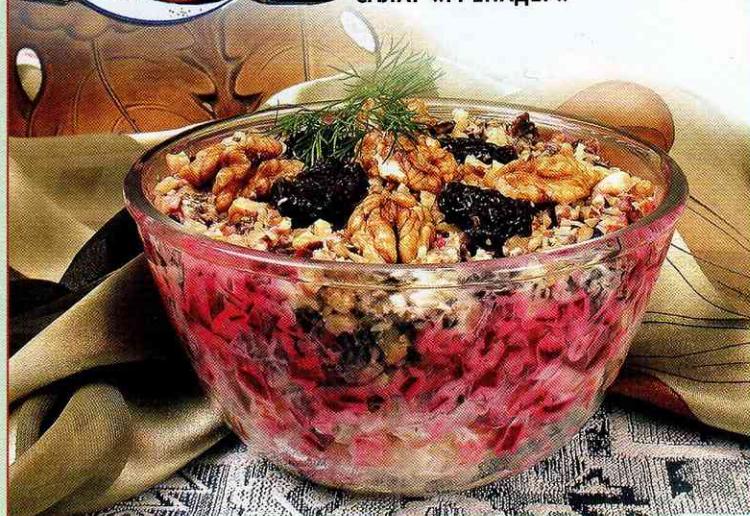
БОЛЕЕ 60 РЕЦЕПТОВ





Закуски, салаты

САЛАТ «ГРЕНДЕР»



Е. В. Басиева, Владикавказ

САЛАТ «ЗАБАВА»

Вареное яйцо нарезать соломкой, свежий огурец — соломкой. Добавить (по вкусу) консервированные шампиньоны, кукурузу, зелень укропа (кинзы). Посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом. Украсить по вкусу.

САЛАТ «АСТОРИЯ»

Вареное куриное мясо (белое) нарезать. Добавить шампиньоны, консервированный ананас (кубиками), консервированные огурцы, ошпаренный измельченный репчатый лук, мелко рубленные грецкие орехи, по вкусу добавить укроп, кинзу, зеленый лук, сунели (приправа, очень подходит к курице). Заправить майонезом.

САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

Куриную печень обжарить на сильном огне, посолить и поперчить. Готовую печень нарезать, лук репчатый измельчить и обжарить, остудить, смешать с печенью. Добавить вареное яйцо, нарезанное кубиками, сыр — соломкой, зелень. Заправить сметаной и перемешать. Выложить в салатник. Сверху выложить свежий огурец — соломкой и помидоры — ломтиками. Сверху еще немного полить сметаной.

САЛАТ «ГРЕНДЕР»

Картофель — 200 г, морковь — 100 г, свекла — 150 г, говядина вареная — 100 г, чернослив — 100 г, орехи грецкие рубленые — 50 г, майонез — 150 г.

Картофель и морковь очистить, нарезать мелкими кубиками и пропустить в небольшом количестве воды. Свеклу сварить в кожице, охладить и нарезать кубиками. Чернослив распарить, удалить косточки. Чернослив и мясо нарезать мелкими кубиками. Нарезанные ингредиенты уложить слоями: картофель, морковь, мясо, свекла, чернослив. Каждый слой смазать майонезом. Сверху салат посыпать орехами, украсить черносливом и зеленью.

М.Э. Клюев, Самара

САЛАТ «ДАМСКИЙ»

Вареное куриное мясо — 300 г, консервированные ананасы — 6 кружочков, 1 яблоко, немного зелени, 1 помидор, кукуруза — 0,5—1 банки, оливки.

Все составляющие этого салатика мелко нарезать. Для заправки можно использовать майонез, сметану или обычную салатную заправку: масло, уксус, соль и перец. Уксус лучше использовать фруктовый, также в заправку можно добавить капельку компота из ананасов.

ПОТАПЦЫ С ПОМИДОРАМИ

Хлеб пшеничный — 100 г, помидоры — 120 г, сыр — 60 г, масло сливочное — 40 г.

Хлеб нарезать квадратными кусочками толщиной 1 см и обжарить на масле. Полученные гренки накрыть кружочками помидоров, посыпать тертым сыром и подрумянить в духовке.



САЛАТ «ОЛИМП»



И. В. Пузерина, Челябинск

**ОВОЩНОЙ САЛАТ
С ТУНЦОМ**

150 г горошка, 150 г консервированной стручковой фасоли, 3 картофелины, сваренные в мундире, соль по вкусу, по 1 желтому и зеленому перцу, 2 помидора, 100 г зеленых фаршированных оливок, 200 г консервированного (в собственном соку) тунца.

Для заправки: 4 ст. л. майонеза, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Вскипятить в кастрюле 100 мл воды, добавить 0,5 ч. л. соли и варить в ней фасоль и горошек 10 минут, остудить. Картофель очистить и нарезать крупными кубиками. Перец разрезать пополам, очистить от семян и нарезать небольшими кусочками. Лук — кольцами, помидоры — дольками. Горошек, фасоль, перец, лук, картофель выложить на большое блюдо, добавить оливки и тунца. Чеснок очистить и мелко нарезать, добавить майонез, масло, сок лимона, 3 ст. л. отвара от горошка, смешать до однородности, заправить солью и перцем. Заправить салат. Украсить оливками и дольками лимона.

САЛАТ «ОЛИМП»

Сардины консервированные в томате — 200 г, рис вареный — 2 ст. л., 2 луковицы, 4 яблока, яйцо вареное — 1 шт., майонез — 4 ст. л., зелень петрушки.

Лук нарезать кольцами и обдать кипятком. Очищенное яблоко и яйцо нарезать мелкими кубиками. Сардины размять. Соединить подготовленные ингредиенты салата с рисом, заправить майонезом и перемешать. Перед подачей оформить зеленью.

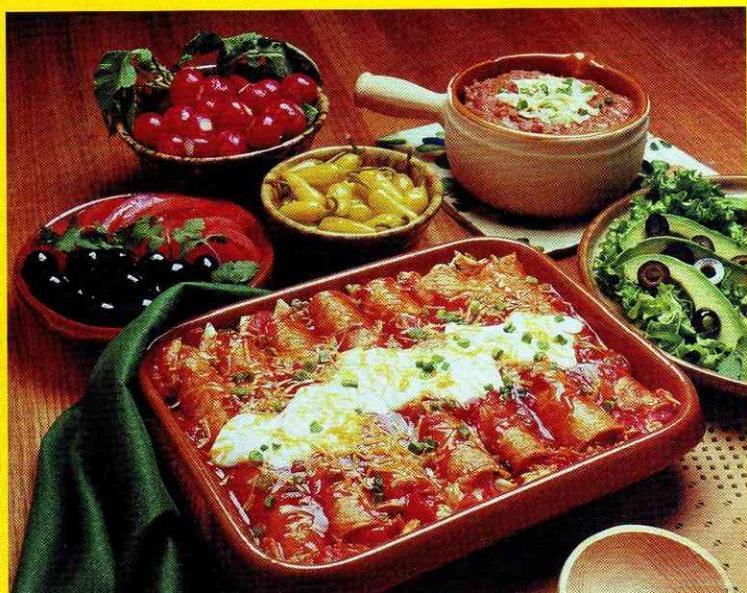
- Очищайте лук под тонкой струей воды или перед очисткой опустите его на 2–3 минуты в кипящую воду, это избавит вас от слезотечения.
- Чтобы картофель, который вы варили в мундире, не слишком разварился, добавьте в воду больше соли.

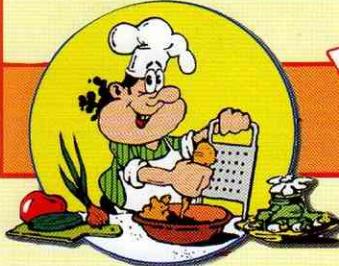
НОВЫЙ КОНКУРС «ПРИДУМАЙ СВОЙ РЕЦЕПТ»

Идею конкурса предложила Софья Маркина из Екатеринбурга.

Придумайте свой рецепт к данной фотографии.

Варианты лучших рецептов будут напечатаны, а автор самого интересного получит приз!!!





Ю. В. Мухамедьянова, Магнитогорск, приз — набор полотенец

БЛЮДА ИЗ НИЧЕГО:

САЛАТ «ОСТАТКИ ОТ ПРАЗДНИКА»

Отварить 1 пакетик (100 г) длиннозерного риса (не переваривать!) и промыть его холодной водой. 1—2 отваренные моркови нарезать мелкими кубиками. Летом мелко нарезать 1 пучок зеленого лука, а зимой — 1 крупную луковицу нарезать мелкими кубиками (можно замариновать). Добавить 1/2 баночки консервированной кукурузы и заправить оставшимся после праздника маслом из-под шпрот (или из-под каких-нибудь других рыбных консервов с маслом!). Все перемешать, выложить горкой на блюдо и украсить кольцами нарезанных черных маслин, которые тоже остались после «праздничной готовки». Мораль: никогда не избавляйтесь от неиспользованных сразу продуктов, или от тех пищевых составляющих, которые вы обычно никогда не используете. Достаточно подключить свою фантазию, и у вас будет такой успех! А салат получился действительно очень вкусным!

СУХАРНИЦА

Еще одно простое и недорогое блюдо меня научила готовить сотрудница. Она в детстве готовила его со своей бабушкой. А блюдо это действительно заслуживает внимания.

В суповую тарелочку положить мелко нарезанный репчатый лук, добавить ржаных сухариков, посолить, залить все кипятком, поперчить и добавить пару ложечек деревенской (!) сметаны.

Совет. Это блюдо лучше делать небольшими порциями, чтобы сухарики не успевали полностью размякнуть. Тогда они так приятно хрустят!

За лучшие экономные рецепты приз — 100 рублей. Рецепты должны быть вкусными, но с минимальными денежными затратами на продукты.

Хочу вам предложить очень вкусную икру. Однажды я в газете прочитала совет экономной хозяйки: манную крупу залейте рассолом из-под сельди, дайте ей набухнуть, и у вас получится очень вкусная икра для бутербродов. Меня так заинтересовало это предложение, но я им, конечно, не ограничилась и подключила всю свою фантазию. Получилась такая потрясающая штука! Манную кашу я не ем, да и рассола из под сельди для этого дела мне не было жалко.

ПОСОЛ СЕЛЬДИ

Рассол я делаю так: 1 л воды вскипятить с 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 3 шт. лаврового листа, 1/2 ч. л. зерен кориандра, 1/3 ч. л. семян укропа, 5 горошинами душистого перца, 5 горошинами черного перца, 1/3 ч. л. зерен горчицы. Прокипятить 5 минут и остудить.

Сельдь хорошо зачистить, не повредив структуры, от оставшейся чешуи, удалить жабры и хорошо промыть. Рыбу аккуратно уложить в банку и залить с верхом остывшим и процеженным рассолом. Убрать в холодильник на сутки. Через сутки рыбу съесть — ОНА НАМ НЕ НУЖНА! А теперь самое главное! Не смейтесь! Это очень серьезный рецепт!

ПОЧТИ РЫБНАЯ ИКРА «ДЕЛИКАТЕСНАЯ»

3,5 ч. л. манной крупы, 200 мл рассола из-под соленой сельди, 1/4 молотого в порошок лаврового листа (сейчас такой можно приобрести на рынке, где продаются китайские приправы, там еще обычно в роли «продавца-китайца» выступают казахи, таджики или узбеки, их можно сразу узнать по характерному разрезу глаз. Не подумайте, что я националистка. Это не так! Я очень хорошо к ним отношусь. Да-да! Не смейтесь! Дальше все будет очень серьезно), 1/4 ч. л. острой молотой паприки, 1/4 ч. л. молотого черного перца, 1/4 ч. л. молотого кориандра, 1/4 ч. л. соли (помните того, что рассол у нас и так соленый, она все равно нам понадобится, ведь часть соли у нас впитала в себя та самая селедка, которая нам вообще не нужна была!), 1/2 ч. л. яблочного уксуса, 2—3 ст. л. растительного масла.

Манную крупу смешать со всеми приправами и солью, перемешать, добавить растительного масла и все еще раз аккуратно перемешать. Затем небольшими порциями влить рассол, смешанный с уксусом, постоянно размешивая, чтобы не было комочек. Поставить на очень-очень (не хочу повторяться, но придется) — очень слабый огонь и при непрерывном помешивании (даже когда все еще холодное) нагревать кашу. Довести до полного кипения и сразу же (сразу!) убрать с огня.

Уточнение. В этот момент каша должна быть жидкокашатой, и почти все масло плавает сверху. Если к моменту закипания каша сильно густилась — не беда! Уберите ее с огня, подлейте немного рассола, хорошо размешайте и дайте ей еще раз закипеть. Если манная крупа имеет плохую «набухаемость» и каша получилась слишком жидкой, то опять же уберите с огня, досыпьте немного крупы, перемешайте и дайте еще раз закипеть. (Но этого произойти не должно, так как я ее много раз делала и за это время просчитала все пропорции.)

Закрыть кашу крышкой, дать ей остить до комнатной температуры — она к тому моменту хорошо набухнет и впитает в себя аромат приправ и почти все масло. Еще раз ее тщательно вымешать, пока все масло не впитается (а впитываться оно будет прямо «на глазах»), и поставить в холодильник не менее чем на 1 час. О чудо! Через час наша каша превращается в деликатесную и очень вкусную почти рыбную икру! При этом даже «кирпинки» по-настоящему лопаются во рту. Ну, все прямо как в сказке «Каша из топора». Как праздничный вариант: перед тем как поставить кашу вариться, протереть в нее через сито молоки и икру соленой сельди — еще вкуснее получается!

Экономичные рецепты

СОЛЯНКА «ИЗ НИЧЕГО»

Хотите блюда почти из ничего? Пожалуйста! К вам приходили гости? И что? Съели практически все? У вас пустой холодильник и целый стол посуды, которую надо перемыть. Замечательно!!! Вот из этой-то посуды мы и будем готовить очень вкусное блюдо!



Сначала собираем те тарелки, в которых что-то осталось. Вот у нас тарелка с нарезанной (копченой, вареной и т.д.) колбасой, которая за вечер обветрилась так, что потеряла свой презентабельный вид) и ее уж точно предложить кому-либо стыдно. А выкинуть жалко! Вот тарелка с остатками мясного ассорти (пара кусочков вареной говядины, один кусочек курицы или что-то в этом роде). А вот и тарелка с нарезанным, но подсохшим сыром. Гости «напробовались» всех блюд настолько, что сыр им показался настолько примитивным продуктом, что не пользовался большим успехом. Вот тарелка с нарезанными солеными: огурцы, помидоры. Они и вовсе «скрючились» за вечер на столе до неузнаваемости. А вот и тарелка с нарезанным лимоном, у которого корочка засохла так, что его можно размочить только в чае. Открываем холодильник: в баночке осталось несколько маслин, а в другой немного томатной пасты. Отлично! Собираем все мясные продукты и режем все тоненькой соломкой (сосиски, сардельки и вареную колбасу при этом надо слегка обжарить). Если у вас есть мясной бульон, отлично! А если нет, то ставим в кастрюльку кипятить воду. Единственный продукт, который нам и понадобится для этого блюда, кроме «грязной посуды», так это репчатый лук. Его нам надо почистить и нарезать соломкой, а затем спассеровать на топленом (или каком-нибудь другом) масле, предварительно посыпав его 1 ч. л. сахара и 0,5 ч. л. соли. Как только лук начнет зарумяневаться, добавить к нему 1—2 ст. л. томатной пасты, перемешать и жарить еще 5—10 минут на среднем огне. Соленые огурцы, помидоры (без шкурки) и сыр нарезать соломкой, маслины — кочечками. Когда бульон или вода закипит, опустить мясную нарезку и проварить 10 минут. Добавить соленья и проварить еще 5—10 минут. Добавить лук с томатной пастой, перемешать и проварить еще. Через 5 минут добавить маслины, сыр, 1 лавровый лист, 2 горошины черного перца, нарезанный ломтиками лимон, закрыть крышку кастрюльки и убрать с огня. Теперь надо сходить к соседям и попросить у них пару ложек сметаны. Вот это ничего себе — блюдо из ничего у нас получилось!!!

На 300 г мясных продуктов (мясо, любая колбаса, сосиски, сардельки) нам понадобится: около 100 г солений, 50 г сыра, 1 крупная луковица, 5 шт. маслин, 3 ломтика лимона, 1—2 ст. л. томатной пасты, 500 г бульона или воды.

Совет. Кстати, когда вы делаете ту самую нарезку из сыра, колбас и какого-либо мяса, никогда не выбрасывайте нестандартной формы кусочки, которые мы обычно в блюдо не кладем. И уж тем более не заедайте ими предпраздничную суету — этим вы еще больше навредите своей фигуре, незаметно «нахватавшись» всякой всячины. Вы их уберите в мисочку, накройте крышечкой и поставьте в холодильник — придет и их очередь «блеснуть» в каком-нибудь блюде «из ничего».

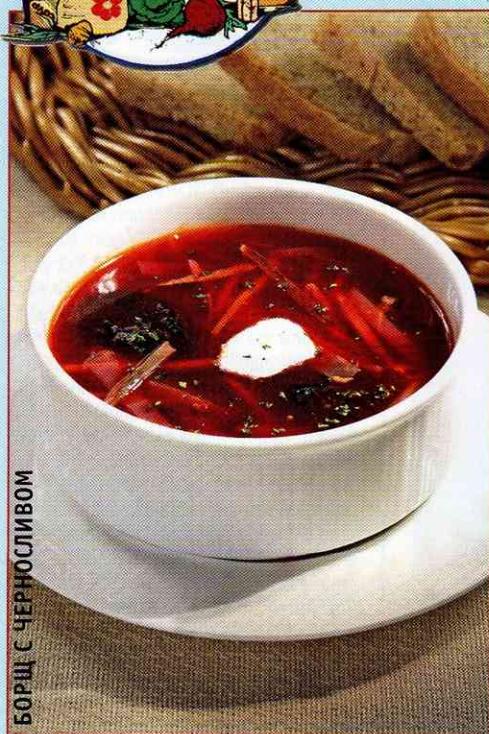
ФРИТТАТА «ОЛИВЬЕ»

У вас после праздника осталось две ложки салата «Оливье» (или какого-нибудь наподобие). И что? Никто не хочет его доедать? А вы так старались, когда готовили его. Ничего! Съедят как миленькие — куда они денутся?! Так у вас еще к тому же остались морковь и картофель, которые вы отварили на салаты, а они так и не пригодились? А что у нас есть еще? Доставайте все! Да-да! Две корочки хлеба! Но он уже не очень свежий. Хорошо! Один соленый огурец (или помидор, или то и другое)? А что с ним одним сделаешь? Только то самое «ничего». А нам только это и надо! Немного консервированного зеленого горошка (кукурузы или фасоли)? Это очень хорошо! Ну, если нет, то не расстраивайтесь — это же не самый основной ингредиент в этом блюде! А что-нибудь мясное у вас есть? Ну, там какие-нибудь кусочки нестандартной формы. А сыр? Нашли пару кусочков? Это просто замечательно! Теперь нам понадобится репчатый лук — его можно взять в любом количестве, яйца, молоко, соль, перец, зелень (свежая или сушеная), если есть. И все.

Морковь, картофель, хлеб, соленья, мясные продукты и сыр нарежьте кубиками. А лук, в нарушение всех правил нарезки, мы порежем не очень тонкой соломкой.

На сковороде с разогретым растительным маслом обжариваем до прозрачности лук, предварительно посыпав его небольшим количеством сахара (!). Добавить кубики хлеба и жарить на среднем огне 5 минут. Добавить морковь, картофель и мясные продукты и жарить еще 5 минут. Добавить оставшиеся ингредиенты, перемешать, прогреть в течение 5 минут и залить все омлетной массой. Поставить в предварительно разогретую духовку и запекать до готовности омлета. Фриттату можно подавать как самостоятельное блюдо, нарезав на порционные кусочки, а можно и на гарнир. Для омлетной массы яйца взбейте в пышную пену, добавьте соль и перец по вкусу, молоко (на 2 яйца надо 100 г молока), продолжая взбивать, добавьте сыр и зелень. Количество яиц зависит от того, сколько вы взяли продуктов для омлетной начинки.





БОРЩ С ЧЕРНОСЛИВОМ

БОРЩ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Свекла — 400 г, капуста белокочанная — 300 г, морковь — 100 г, репчатый лук — 100 г, томат-пюре — 60 г, растительное масло — 40 г, сахар — 1 ст. л., уксус 3%-ный — 1 ст. л., бульон мясной — 1,5 л, чернослив — 80 г, белые грибы сушеные — 2 ст. л., сметана.

Грибы залить 150 г холодной воды и оставить для набухания на 2–3 часа. Затем в этой же воде грибы отварить, отвар процедить, грибы нарезать соломкой и все вместе добавить в борщ за 15 минут до готовности. Свеклу нарезать соломкой, прогреть в жире, добавить сахар, пасерованный томат, бульон, немного уксуса и тушить до готовности свеклы. Морковь и лук нарезать соломкой и обжарить. Нацинковать капусту и положить в кипящий бульон, варить 10–15 минут. Добавить тушеную свеклу, пассерованные овощи и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить соль, сахар, специи, грибы вместе с отваром. Чернослив отварить. Отвар добавить в борщ, а чернослив положить в борщ при подаче. Подавать со сметаной, посыпать зеленью.

Ч. Ю. Клименко, Белгородская обл.

СУП «БЕЛОВЕЖСКАЯ ПУЩА»

Сварить прозрачный бульон из постной говядины, в конце варки посолить. Отдельно в другой кастрюле вскипятить воду, посолить, довести до кипения, положить фрикадельки из свиного фарша (фрикадельки должны быть мелкие, как крыжовник). Пока варятся фрикадельки, из яиц и муки замесить жидкое тесто. Выпечь на сковороде с раскаленным маслом маленькие лепешки, «капая» из чайной ложки. Сложить в тарелку. При подаче разлить бульон, поперчить, положить по 8 фрикаделек, сверху положить лепешки, посыпать зеленью.

Борщ с уткой

- Варят бульон в кастрюле без крышки при чуть заметном кипении.
- Для варки одной порции бульона в кастрюлю наливают 3 стакана холодной воды: при варке приблизительно 1 стакан жидкости испаряется.
- Доливать воду в суп в процессе варки не рекомендуется, так как это ухудшает его вкус.
- Варите суп в эмалированной посуде, так как в ней лучше сохраняются витамины.
- Старая говядина сварится быстрее, если предварительно обмазать ее горчицей, а за несколько минут до варки вымыть холодной водой.
- Чтобы получить крепкий, питательный бульон, мясо кладут в холодную воду: тогда все питательные вещества из мяса переходят в бульон.
- Почти все овощи лучше закладывать в кипящую воду. Ее должно быть немного, чтобы только прикрыть овощи.
- Рыба, сваренная на сильном огне, становится жесткой, а бульон мутным.
- При обработке рыбы необходимо удалять остатки крови на внутренней части позвоночника.

УХА ИЗ ГОРБУШИ

Филе горбуши нарезать кусочками, залить бульоном и варить, добавив корень или стебли петрушки. Добавить мелко нарезанный картофель. Нацинковать помидор и добавить в кастрюлю. Лук и морковь спассеровать на растительном масле и добавить в уху для цвета и вкуса. Варить до готовности. Бросить в уху для аромата горошину перца.

100 г филе горбуши, 250–300 мл бульона, корень и стебли петрушки, 1 картофелина, 1 помидор, половина луковицы, 1 морковка, соль и перец по вкусу, 1 ч. л. сливочного масла, зелень.

Е. И. Качева, Костромская обл.

СУП «ПАСТУШИЙ»

Сварить бульон из баранины, мясо нарезать. Добавить пшено и нарезанные лук и морковь, картофель. Готовить до готовности пшено. Посолить по вкусу. Готовый суп можно заправить сметаной. А к супу подать ломтик обжаренного сала, положенный на обжаренный кусок ржаного хлеба.

0,5 кг баранины, 0,5 стакана пшена, 1 небольшая луковица, 1 небольшая морковка, 2–3 картофелины.

Ужин за полчаса

Т. В. Муковнина, Курская обл.

приз — набор специй



ГОЛУБЦЫ НА СКОРУЮ РУКУ

5 капустных листьев, 5 сосисок, 1 яйцо, панировочные сухари, рис, растительное масло (без запаха).

Листья отварить или ошпарить кипятком, завернуть в них сосиски, туда же добавить немного риса и спассерованные лук и морковь, соль по вкусу. Все это завернуть, обмакнуть в яйцо, запанировать в сухарях и обжарить на сильном огне.

ЛЕНИВЫЙ УЖИН

На дно утятницы или глубокой сковороды выложить поджаренные лук и морковь (до золотистого цвета). Всыпать чистую гречневую крупу. Залить кипятком (2 стакана воды на 1 стакан гречки). Закрыть крышкой и дать постоять. В это время взять куриные крылышки или куриную печень, посолить и обжарить, чтобы подрумянились. Обжаренное мясо выложить поверх гречки, закрыть крышкой и поставить на 30 минут в духовку (180—200°С).

СУП «ДОБРАЯ ЖЕНА»

В кастрюлю с водой опустить нарезанный плавленый сыр, поставить на огонь. В полученный бульон добавить нарезанный кубиками картофель. Пока он варится, натереть на крупной терке морковь и соленый огурец, мелко нарезать лук и поджарить на растительном масле (без запаха) до золотистого цвета. Выложить в кастрюлю с картофелем, добавить 1 лавровый лист. Прокипятить 5 минут, и суп готов. Перед подачей на стол добавить зелень и по желанию сметану.

Засев в утесах

- Грецкие орехи для торты и пирожных рекомендуется до употребления слегка прокаливать в духовом шкафу. Это придаст им приятный привкус лесного ореха.
- Если грецкие орехи чрезмерно высоки и потеряли вкус, подержите их (не разбивая, в скорлупе) 5—6 дней в слегка соленой воде. Вода через скорлупу проникнет в ядро ореха и восстановит его консистенцию и вкус.
- Орехи, содержащие много масла, быстро портятся. Покупайте орехи в банках или герметичных пакетах. Если упаковка с орехами распечатана, хорошо их заверните и положите в морозильник, тогда они в течение 6 месяцев сохранят свежий запах и вкус. Если орехи долго хранились, попробуйте их, прежде чем кладти в пирог. Каков бы ни был рецепт пирога, орехи лучше обжарить, что улучшит их вкус и запах.
- Пряности, ванилин и цедра добавляются в тесто всегда в конце, после того как положены все остальные продукты.

ПИРОГ «МИНУТКА»

Листья отварить или ошпарить кипятком, завернуть в них сосиски, туда же добавить немного риса и спассерованные лук и морковь, соль по вкусу. Все это завернуть, обмакнуть в яйцо, запанировать в сухарях и обжарить на сильном огне.

Все хорошо перемешать и вылить на сковороду, смазанную маслом. Выпекать в духовке, готовность проверить спичкой (зубочисткой).

СУП «ДОБРАЯ ЖЕНА»



ИТОГИ КОНКУРСА ПОДПИСЧИКОВ

КУХОННЫЙ КОМБАЙН — С.П. Пароня, Ростовская обл.

1000 руб. — У.П. Рогова, г. Ржев; О.Ф. Тяпина, г. Москва

500 руб. — С.К. Рыбина, г. Клин; Юлия Брагина, г. Нижний Новгород; С.Т. Усова, г. Ростов-на-Дону

ОПЛАТА ПОДПИСКИ — А.А. Шиянова, г. Белебей; Т.И. Ясникова, г. Тольятти; Н.В. Кукина, Кировская обл.; А.С. Шапинская, Ставропольский край; Н.И. Чикаданова, Магаданская обл.; Э.Г. Филина, г. Нижний Новгород; М.В. Шишикина, Нижегородская обл.; У.О. Зорькина, г. Самара; Т.В. Грошина, г. Саратов; Ю.О. Гридина, Саратовская обл.; М.Г. Чибузина, Татарстан; С.С. Хвостина, г. Чебоксары; О.В. Мороз, Ленинградская обл.; Т.С. Воронина, Пермская обл.; Н.А. Степина, г. Екатеринбург; Ф.Ф. Замятинка, Тверская обл.; Н.Ю. Володина, г. Курск; Н.О. Кударина, Московская обл.; А.Г. Иванцова, г. Нижний Новгород; Ольга Соловей, г. Воронеж

Призы победителям будут высланы по почте
в течение месяца



САЛАТ «ШАНТАН»

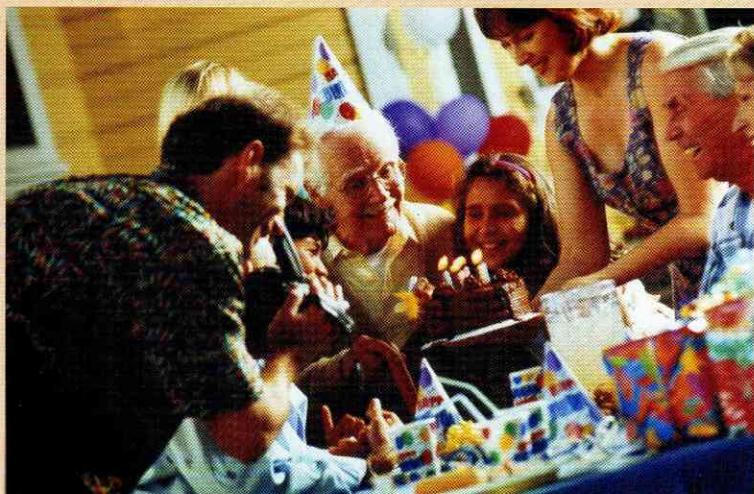
300 г крабовых палочек, 3 картофелины, 1 яйцо, 1 стакан зеленого горошка, майонез, 1 ч. л. лимонного сока, соль.

Картофель сварить, очистить. Яйцо сварить вкрутую, очистить. Крабовые палочки, отварной картофель и яйцо нарезать кубиками. Соединить с горошком. Выложить в салатник. Добавить лимонный сок, соль, майонез и все перемешать.

МЯСНОЙ РУЛЕТ

По 100 г свиного филе, свиного сала, сыра твердого, 1 стакан ядер грецких орехов, соль и перец по вкусу.

Свиное филе промыть, отбить, посолить, поперчить и выложить на него кусочки соленого сала. На сало выложить слой тонко нарезанного сыра, а на него — грецкие орехи измельченные. Аккуратно свернуть в рулет, перевязать ниткой и запечь в духовке до готовности. Готовый рулет остудить. Осторожно удалить нитки и выложить на блюдо. Украсить зеленью.



Е.С. Зайцева, г. Майкоп

КУРИНЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ КОЛЛЕТЫ

400 г куриного филе, 5 ломтиков белого хлеба, 1/4 стакана молока, 50 г куриной печени, 50 г грибов, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль.

100 г куриного филе и ломтик размоченной в молоке булочки прокрутить в мясорубке. Печень и грибы мелко изрубить и обжарить, добавить к куриному фаршу. Все хорошо перемешать и посолить. Оставшееся куриное филе нарезать пластинами и отбить. Положить на каждый филейчик готовый фарш, свернуть конвертиком, обмакнуть во взбитое яйцо, запанировать в сухарях и поджарить до корочки. Затем поставить коллеты на 5—7 минут в хорошо разогретую духовку.

ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ «ГОРКА»

1 кг творога, 1 банка сгущенного молока, цедра 1 лимона. Крем: 2 стакана сметаны, 1 стакан сахара.

Творог смешать со сгущенкой, добавить цедру лимона, выложить на блюдо. Залить сметанным кремом и поставить на холод. Для крема холодную сметану смешать с сахаром и взбить в густую пену.

«Лучшие рецепты месяца»

Мы ждем от вас писем с лучшими вашими рецептами и советами. Каждый месяц за самые интересные рецепты — кулинарная книга. Итоги конкурса «Рецепты февраля» будут опубликованы в «Кулинарных хитростях» № 4/2007 г.

Победитель конкурса «Рецепты января» —

М.Э. Клювец,
г. Самара

Ждем от вас писем с рецептами на темы: «Ужин за 30 минут» и «Празднуем день рождения». Авторы самых интересных рецептов будут награждены интересными призами.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕЧЕНЬЮ

Количество продуктов на глаз (по количеству едоков). Куриная печень, яйца, соль, перец, репчатый лук, майонез, растительное масло, зелень, чеснок.

Печень промыть, зачистить от пленок и поджарить до готовности. Прокрутить печень в мясорубке вместе с чесноком. После чего растолочь деревянной ложкой, добавить соль, молотый душистый перец. Лук очистить, нацинковать, обжарить на разогретом растительном масле до золотистого цвета и смешать с печенью. Все тщательно перемешать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать вдоль пополам, удалить желток. Наполнить печеночной массой половинки яиц. Украсить каплей майонеза, раскрошенным желтком и веточкой зелени.

Детская кухня



ПЕЧЕНЬЕ «ДЕТСКОЕ»

Размягченное сливочное масло растереть с сахарной пудрой, добавить муку, яичные желтки и замесить тесто, оставить его на 30 минут. Из теста сформовать жгути, нарезать их кусочками, раскатать каждый в кружок. Выложить кружки на противень, покрытый пергаментом, и выпекать 20 минут при 220°С. Для глазури шоколад вместе с маслом растопить на водяной бане. Выложить смесь в корнетик и нарисовать на охлажденном печенье «rottik». «Глаза» и «нос» сделать из кондитерской посыпки.

Мука пшеничная — 160 г, масло сливочное — 150 г, сахарная пудра — 80 г, желтки яичные — 2 шт. Для глазури: шоколад тертый — 100 г, масло сливочное — 30 г.

Мы ждем от вас писем с подборкой рецептов в рубрики «Мое меню» и «Детская кухня». Разыгрываются наборы кухонных полотенец, прихватки и фартуки.

Е. А. Богданова, Кореновск

«КАШТАНЫ»

Замесить не очень крутое тесто. Сформовать шарики и печь в горячей духовке 15—20 минут. Готовые шарики обмакнуть в глазурь. Натереть на крупной терке вафли и обвалять в них шарики.

200 г маргарина, 3 ст. л. сметаны, 4 сваренных вскрутоую желтка, 1—2 ч. л. сахара, мука, щепотка гашеной соды.

Для глазури: 100 г сливочного масла, 5 ст. л. молока, 3 ст. л. какао, 1 ст. л. сахара; вафли для посыпки.

ЗВЕЗДЫ ИЗ ХУРМЫ

Вымыть и обсушить хурму. Разрезать ее на 4 части, не дорезая до конца, чтобы ее можно было разложить в форме звезды. Разложить хурму в отдельные вазочки, положить сверху шарик мороженого в центре хурмы, смешать пару ложек апельсинового сока и малинового варенья и полить хурму. Украсить тертым шоколадом.

КОКОСОВЫЕ «ЕЖИКИ»

Творог пропустить через сито, добавить сметану, сахар, изюм, масло и тщательно вымесить. Из полученной массы сформовать небольшие шарики, обвалять их в кокосовой стружке и поставить в холодильник. Подавать охлажденными.

400 г творога, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сметаны, 4 ст. л. сахара, 0,5 стакана изюма, 0,5 стакана кокосовой стружки.



О. В. Архангельская,
Костромская обл.

«ПОХЛЕБКИН ОМЛЕТ»

1 яйцо, 150—200 г молока, 1 ч. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Взбить в миске яйцо с молоком и солью. Взять пиалу, смазать ее стенки сливочным маслом. Вылить туда яично-молочную смесь. В широкую кастрюлю налить на 2 пальца горячей воды. Довести до кипения и поместить в воду пиалу. Закрыть кастрюлю крышкой и готовить омлет 10 минут.

НОВАЯ ТЕМА для рубрики «Я готовлю» —

«Блинчики с начинкой»

Письма присылайте по почте:
603115, г. Нижний Новгород,
а/я 54 или на электронный адрес:
[kulinar_xitr@mail.ru](mailto:kulin_xitr@mail.ru).

засевь с умом

- Если творог кислый, смешайте его с равным количеством свежего молока и оставьте на 1 час. Затем откиньте творог на марлю, положенную на дуршлаг, дайте стечь молоку и положите творог под пресс. Творог станет вкусным и нежным.
- Перед тем как взбивать сливки, подержите их два часа на холоде. Взбивайте, пока сливки не превратятся в пену, следя, чтобы они не сбились в масло. Сахар кладут, когда сливки уже почти взбиты (на 250 г сливок — 1 ст. л. сахара).
- Сметана лучше взбивается, если в нее добавить немного сырого яичного белка, поставить ненадолго в холодильник, а затем уже взбивать.
- Чтобы из сметаны получился пышный густой крем, ее нужно отцедить: марлю сложить в 4 слоя, вылить туда сметану и подвесить на ночь.



КУРИНЫЕ КОЛБАСКИ



Ж. И. Юдакова, Самара

ОМЛЕТ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

Яйца смешать с мукой, солью, сахаром, взбить. Добавить молоко и еще раз взбить. Из этой смеси испечь 4 блинца до слегка золотистого цвета. Куриное филе отварить, нарезать кусочками и обжарить. Грибы и лук измельчить и обжарить. Добавить половину сыра, тертого на средней терке, все смешать и посолить по вкусу. На каждый блинчик положить начинку и свернуть рулетом. Выложить на противень, сверху посыпать тертым сыром. Рулетики лучше скрепить. Запекать до красивой корочки.

Омлет: 4 яйца, 1 ст. л. муки, 1 стакан молока, 0,5 стакана сахара, 1 ч. л. соли без верха.

Начинка: 300 г куриного филе, 200 г свежих грибов, 1 луковица, 150 г сыра твердых сортов, 100 г майонеза, соль по вкусу. **Для украшения:** свежий помидор, зелень, болгарский перец.

КУРИНЫЕ КОЛБАСКИ

Курица — 300 г мякоти, сливки — 30 г, масло сливочное — 40 г, фундук или кедровые орехи — 20 г, 1 яйцо, брусника, соль, зелень для украшения.

Сырую мякоть пропустить два раза через мясорубку, заправить солью, добавить рубленные, слегка обжаренные орехи, размягченное масло, развести сливками и тщательно взбить массу. Сформовать колбаски, смочить в яйце, обжарить на масле, а затем в духовке довести до готовности. Подавать с жареным картофелем, украсить брусникой и зеленью.

«ВКУСНЫЕ МАКАРОНЧИКИ»

Сварить вермишель. Нарезать лук тонко полукольцами и обжарить. Нарезать помидоры мелкими кубиками (желательно предварительно снять с них кожицецу или можно использовать консервированные). Добавить к обжаренному луку и тушить несколько минут. Добавить кетчуп, сахар, соль, перец, перемешать и тушить еще несколько минут. Тщательно перемешать с макаронами.

ПОДЖАРКА ИЗ КАМБАЛЫ

Камбала — 600 г филе, масло топленое — 120 г, 4 помидора, 2 луковицы, 1 долька чеснока, мука — 2 ст. л., зелень петрушки, перец черный молотый, соль.

ПОДЖАРКА ИЗ КАМБАЛЫ



Филе камбалы нарезать брусками, посыпать солью, перцем. Запанировать в муке и поджарить на части масла. Лук нарезать соломкой и поджарить на масле до золотистого цвета. Помидоры нарезать дольками и поджарить на масле. Готовую рыбу смешать с луком и помидорами, уложить на тарелку, посыпать рубленной зеленью, смешанной с рубленым чесноком. Рядом с поджаркой положить гарнир из жареного картофеля.

Вторые блюда

ВЕРМИШЕЛЬ С ВЕТЧИНОЙ И ГРИБАМИ

В подсоленной воде сварить вермишель и слить воду. Репчатый лук и чеснок мелко порубить и пассеровать в жире до желтого цвета, добавить туда нарезанные вдоль шампиньоны и тушить около 5 минут. Ветчину нарезать соломкой, смешать ее сначала с шампиньонами, затем с вермишелью. По вкусу заправить мускатным орехом, перцем и солью. Сервировать на блюде, полить приготовленным томатным соусом и сверху посыпать тертым пармезанским сыром. По желанию тертый сыр можно смешать с мелко нарубленным зеленым шалфеем.

Е. В. Басиева, Владикавказ

СВИНИНА ПО-ОСОБЕННОМУ

Свиную корейку нарезать порционными кусками, намазать горчицей и попечить. Сделать кармашек, заполнить размоченным черносливом, нарезанным соломкой. Закрепить кармашек зубочисткой. Обжарить на горячей сковороде. Довести до готовности в духовке. Подать с салатом из капусты со свежим огурцом и зеленым луком.

Е. И. Качева, Костромская обл.
«ХИТРЫЕ КОНСЕРВЫ»

1 банку консервов (любых) в томате выложить на раскаленную сковороду, смазанную маслом. Добавить пассерованный лук (2 головки). Сверху выложить картофель кружочками. Покрошить на картофель немного сливочного масла (или сбрызнуть растительным) и посыпать сыром (100 г). Поставить блюдо в духовку на 15 минут. Быстро, вкусно и сыто!

СКУМБРИЯ В БАНКЕ



КУРИЦА ПО-ВЛАДИКАВКАЗСКИ

Филе куриной грудки нарезать порционными кусками. Замариновать с луком, долькой чеснока, лавровым листом, растительным маслом и соком лимона на 2–3 часа. Обвалять в муке и обжарить на горячей сковороде, посолить, попечить и довести до готовности в духовке. Выложить на блюдо, украсить зеленью.

Ж. Ч. Лебедева, Читинская обл.

«ЛАКОМКА»

Мясо, лук, картофель. Для соуса: 0,5 л сметаны и майонеза, 2–3 яйца.

Готовят это блюдо в форме для торта или противне. Смазать форму жиром, на дно уложить мясо, нарезанное соломкой, затем слой лука кольцами, слой картофеля соломкой. Если форма глубокая, заполнить ее до верха в том же порядке. Посолить, попечить. Закрыть крышкой и поставить на плиту или в духовку (лучше в духовку). Через 30–40 минут вынуть, равномерно залить соусом из взбитых яиц, майонеза и сметаны. Крышкой не закрывать, запекать еще 10 минут, пока верх не зарумянится. Достать, переложить на блюдо и нарезать порциями. Посыпать зеленью.



СКУМБРИЯ В БАНКЕ
ФОТОРЕЦЕПТ, ПРИЗ — 200 РУБ.

А. М. Крицкая, Краснодар
СКУМБРИЯ В БАНКЕ

2 свежемороженые скумбрии, 2 луковицы, 1 морковь, 1 ч. л. соли, 0,5 ч. л. сахара, 2 лавровых листа, 10–15 шт. перца горошком, 100 г растительного масла.

Рыбу очистить, вымыть, нарезать кусочками толщиной 3 см, смешать с солью и сахаром. Лук нарезать кольцами, морковь натереть на крупной терке. На дно литровой банки положить лавровый лист, уложить кусочки рыбы, пересыпая луком, морковью и перцем. Залить растительным маслом. Закрыть банку железной крышкой без резинки, поставить в холодную духовку. Включить духовку и тушить 1,5 часа с момента закипания при 90°С.



Десерт, выпечка

ТОРТ «СТЕФАНИЯ»

Яйца для теста и для крема — по 6 шт., мука — 300 г, сахар для теста — 300 г и для крема — 400 г, миндаль горький — 10 шт., масло сливочное для теста — 30 г, для крема — 500 г и для глазури — 50—100 г, ванилин, разрыхлитель для теста, какао-порошок — 60—80 г, молоко — 2—3 ст. л., водка — 1 ст. л., кофе — 1 ст. л., шоколад — 100—120 г.

Яйца взбить с сахаром до получения пышной массы, добавив в конце смешанную с разрыхлителем муку, ванилин, измельченный миндаль, все тщательно перемешать. В смазанной маслом форме выпечь 6—8 коржей. Остывшие коржи прослоить кремом. Обровнять края торта и полить его сверху глазурью. Для крема какао развести молоком, прогреть, постоянно помешивая, до загустения или растопить натертый на крупной терке шоколад (100—150 г). Яйца взбить с сахаром в пышную массу. Масло растереть, соединить с яйцами, добавить ванилин, водку, кофе, охлажденный шоколад или какао, все хорошо перемешать. Для глазури шоколад и масло разогреть на водяной бане или поставить на несколько минут в слабо нагретую духовку, растереть, сразу же залить торт и разровнять ножом.

ТОРТ «СТЕФАНИЯ»



ПЕЧЕНЬЕ «БАКЛАВА»

Муку просеять горкой, сделать в ней углубление. Влить воду, добавить соль и лимонную кислоту по вкусу. Замесить тесто. Хорошо вымесить 15—20 минут. Разделить на 5 частей, каждую смазать сверху растительным маслом и охладить. Каждую часть теста раскатать, положить в середину немного смеси муки со сливочным маслом, свернуть в виде конверта, снова раскатать, сложить в 3 слоя и положить в холодильник на 30 минут. Снова раскатать, сложить в 4 слоя, охладить. Эту операцию повторить еще 3 раза. Раскатав тесто в последний раз тонким слоем, выложить на него измельченные и смешанные с корицей грецкие орехи. Свернуть тесто рулетом, а рулет витушкой. Испечь. Печенье выдержать 12 часов, затем полить холодным сиропом. Для сиропа сахар развести водой и проварить на слабом огне, затем добавить лимонную кислоту.

Мука пшеничная — 200 г, масло сливочное — 100 г, вода для теста — 80 г и для сиропа — 200 г, орехи грецкие очищенные — 50 г, корица — 1 г, лимонная кислота для теста и для сиропа, масло растительное — 50 г, сахар — 250 г.

О. М. Толубкова, Москва

ПЕЧЕНЬЕ «ЛАКОМКА»

200 г муки, 200 г сахарной пудры, 200 г маргарина и 3 яйца.

Растереть ложкой маргарин до густоты сметаны. Постепенно добавлять сахарную пудру, яйца и муку. Противень покрыть промасленной бумагой и чайной ложкой выкладывать тесто, кружочки должны быть очень маленькие (с двухкопеечную монету). Выпекать на слабом огне, снимать с бумаги, когда остынет.



Десерт, выпечка

Чтатания Теплова,
Москва

РУЛЕТИКИ «ЛЮБИМЫЕ»

2 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 200 г масла, 2 яйца, какао.

Замесить тесто, разделить на две части. В одну добавить какао до нужного цвета. Тесто охладить. Раскатать каждую часть толщиной 0,5—1 см. Сложить вместе и свернуть рулетом. Нарезать рулет на кружочки (ширина любая) и выпекать на сухом противне при 180—200°С около 10 минут.



РУЛЕТИКИ «ЛЮБИМЫЕ»
ФОТОРЕЦЕНТ, ПРИЗ 200 РУБ.

А. Н. Котова, Новошахтинск

ТОРТ «ДОМАШНИЙ»

Размягченную пачку маргарина натереть, добавить 0,5 стакана сахара, 2 яйца, гашеную соду на кончике ножа, слегка посолить. Перемешать, добавить 2 стакана муки. Замесить тесто и раскатать тонкими лепешками, выпекать коржи. Выпекать в духовке 15 минут. Прослойте коржи любым кремом и сложить торт. Украсить по вкусу.

КЕКС

100 г муки, 100 г сахара, 100 г сливочного масла, 3 яйца.

Замесить тесто и выложить в смазанную форму. Выпекать в духовке до готовности, готовность проверить спичкой. Для украшения: 2 белка взбить со 100 г сахарной пудры и покрыть кекс.

ТОРТ «ОБЖОРА»

1 стакан муки, 1 стакан сахара, 1 стакан крахмала, 3 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. л. молока, 0,5 ч. л. соды, ванилин по вкусу.

Все смешать и вылить на смазанный противень. Выпекать в духовке до готовности. Разрезать пополам и смазать кремом.

ПЕЧЕНЬЕ «ШАРИКИ»

200 г майонеза, 150 г размягченного маргарина, 1 яйцо, 0,5 ч. л. соды, 1 ст. л. 6%-ного уксуса, 2 стакана муки.

Замесить тесто. Скатать небольшие шарики, выложить на смазанный противень и выпекать до готовности.

Ждем от вас писем с фотографиями ваших любимых блюд с рецептами.
ПРИЗ — 200 РУБЛЕЙ.

О. М. Голубкова, Москва

ПЕЧЕНЬЕ «ОВСЯНОЕ»

2 яйца, 0,5 стакана сахара, 2 ч. л. какао, 1 стакан муки, 2 стакана геркулеса (овсяных хлопьев), 0,5 стакана растительного масла.

Яйца с сахаром растереть добела, добавить какао, муку, геркулес, масло — перемешать. Выложить массу в форме печенья на противень, посыпать маком или орешками и выпекать до готовности.

БЛИНЧИКИ НА ПИВЕ

Для теста: мука — 2 стакана, пиво светлое — 2 стакана, сметана — 1 ст. л., молоко — 2 ст. л., 2 яйца.
Для начинки: ветчина — 300 г, сыр голландский — 100 г, зелень петрушки рубленная — 1 ст. л., сухари панировочные — 2 ст. л., сахар — 1 ч. л., соль по вкусу.

У 1 яйца отделить желток от белка. Взбить желток со сметаной, добавить сахар, соль, муку, 1 стакан пива, перемешать. Затем добавить еще 1 стакан пива и взбитый яичный белок. Обжарить блинчики на масле с одной стороны. Ветчину и сыр нарезать полоской, соединить с рубленной зеленью. Для льезона взбить 1 яйцо и молоко. На обжаренную сторону блинчика выложить начинку, свернуть конвертиком, смочить в льезоне и запанировать в сухарях. Затем обжарить на масле, прогреть в духовке.

Подписаться на «Кулинарные хитрости»
можно
с любого месяца.

Подписные индексы
указаны на стр. 16.



РУЛЕТ ИЗ ШПИНАТА ПО-ПОРТУГАЛЬСКИ

Шпинат (можно использовать заморозку) — 1 кг, 1 луковица, соль, мускатный орех, сок лимона, растительное масло, мука — 1 стакан, 1 яйцо, молоко, помидоры — 2—3 шт., томатный соус — 1 стакан, тертый сыр — 1 ст. л., специи по вкусу.

Из муки, яйца и молока приготовить тесто для омлета и оставить его на 1 час. За это время перебрать шпинат, промыть его, слить воду, обсушить и обдать кипятком. Затем шпинат довольно крупно порубить, смешать с тертым репчатым луком, перцем, солью, мускатным орехом, соком лимона и растительным маслом и поставить тушиться. На сковороде разогреть растительное масло, влить в него немного теста и сверху положить половину нарезанных ломтиками помидоров. Снова залить тестом и запекать омлет с обеих сторон до образования на его поверхности золотисто-желтой пленки. Таким же образом приготовить второй омлет. Оба омлета покрыть шпинатом, скатать вместе и поместить в форму для запекания. Сверху полить томатным соусом и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке.

КАРПАЧЧО ИЗ ТРЕСКИ

Салат — 1 кочан, сладкий перец — 2 стручка, филе трески — 350 г, сок 1 лимона, укроп — 1 пучок, оливковое масло — 4 ст. л., перец, соль.

Салат покрошить небольшими кусками. Перец нарезать мелкими кубиками. Филе трески вымыть и обсушить салфеткой. Взять очень острый нож и нарезать рыбку тонкими, полупрозрачными ломтиками, разложить их по тарелкам и полить лимонным соком. Выложить на тарелки салат и перец. Укроп вымыть, обсушить, мелко порубить и перемешать с оставшимся маслом. Посолить, поперчить и полить карпаччо.

Португалия — это богатая солнечная страна, населенная добрыми и гостеприимными людьми. Португальцы гордятся своей историей, культурой, знаменитыми мореплавателями, среди которых был и Васко да Гама. Португалия недаром зовется страной портвейна. Именно здесь, в Лиссабоне, есть даже музей портвейна, а центром виноделия является город Порту, по имени которого и названо распространено во всем мире вино. Национальная кухня просто великолепна. Устройте себе пиршество, заказав запеченного барашка или козленка, морского черта, волчьего окуня или макрель. Ко всему этому подаются овощи и фрукты. Португальцы очень любят сладкое, особенно хороши белемские пирожки. Что основная еда — это ужин. Когда вечером вся семья собирается к ужину, на столе множество всяких яств, среди которых саррабуло — рагу по-португальски, фаршированный перец, рулет из шпината.

КРЕОЛЬСКИЙ СОУС К МЯСУ ИЛИ РЫБЕ

Помидоры очистить киянкой, снять с них кожу. Потушить и протереть сквозь сито. Разогреть растительное масло, положить в него мелко нарубленный лук и перец и потушить на слабом огне, добавив полученную томатную пасту и нарубленные маслины. Приправить солью и перцем и добавить вино. Соус проварить на слабом огне под крышкой 10—15 минут.

КРЕВЕТКИ С ЧЕСНОЧНО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Креветки вымыть и удалить панцирь. Чеснок нарезать тонкими ломтиками. Острый перец нарезать колышками. Зелень вымыть, обсушить и отделить от стеблей листочки. Разогреть в большой сковороде оливковое масло. Обжарить в нем на среднем огне все подготовленные продукты. Креветки вынуть и поставить в теплое место. Томаты откинуть на сито, размять и положить в сковороду. Тушить 10 минут. Посолить и поперчить. Разложить по тарелкам креветки с чесночно-томатным соусом.

Креветки — 16 шт., чеснок — 2 долек, острый перец — 1 шт., розмарин — 2 веточки или щепотка сухого, тимьян, оливковое масло — 4 ст. л., томаты очищенные консервированные — 1 банка, соль, перец.





ПИЩА и ИММУНИТЕТ

КРАСНОЕ МЯСО

Как это ни удивительно, но именно красное мясо является одним из наиболее эффективных усилителей иммунитета. Однако здесь очень важно знать меру. Если вы хотите улучшить работу своей иммунной системы, то не надо есть по килограмму красного мяса в день. Хватит и ста граммов. Обратите внимание на то, что мясо должно быть постным, с минимальным содержанием жира. Такое мясо является основным источником цинка в организме. Дефицит цинка в значительной степени увеличивает подверженность различным инфекциям. Цинк также отвечает за выработку в организме белых кровяных клеток, необходимых для борьбы с инородными бактериями и вирусами.

Если вы не едите мяса, то запасы цинка можно пополнить, употребляя в пищу птицу, йогурт и другие молочные продукты. В морских продуктах также содержится много цинка.

СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ

В сладком картофеле содержится большое количество витамина А. Этот витамин также присутствует в моркови, помидорах, перце и некоторых других овощах. Витамин А необходим для здоровья кожи, которая является первой линией защиты нашей иммунной системы. Многие вредные бактерии и вирусы попадают к нам в организм именно через кожу. Здоровая кожа более эффективно препятствует их проникновению. Регулярное употребление в пищу сладкого картофеля и других овощей усилит защитную функцию вашего организма.

ЧАЙ

Чай неспроста является традиционным напитком у англичан. Это одно из лучших средств профилактики простудных заболеваний. Исследования показывают, что одна чашка черного или зеленого чая в день в значительной степени усиливает способность вашего организма противостоять простуде. В чае содержатся полифенолы, которые очищают свободные радикалы, наносящие вред ДНК и ускоряющие процесс старения. Антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы, в чае антиоксидантов содержится гораздо больше, чем в овощах и фруктах.

ЙОГУРТ

Регулярное употребление в пищу йогурта также усиливает защитную функцию организма. Йогурт особенно полезен, когда вы проходите или прошли курс антибиотиков. Когда вы принимаете антибиотики, они уничтожают большинство бактерий в организме, в том числе и полезных. Йогурты могут компенсировать эту утрату.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Американский научный журнал «Психология сегодня» опубликовал статью, посвященную продуктам питания, которые способствуют увеличению умственных способностей. Ученые пришли к выводу, что продукты, полезные для сердца, полезны также и для мозга и, как это ни поразительно, большинство этих продуктов мы можем видеть на своем столе.

Исследователи считают, что умнее всего люди становятся от клюквы. В ней содержится больше всего антиоксидантов. Исследования на крысах показали, что диета, основным компонентом которой является клюква, приводит к улучшению памяти, а также к более сбалансированной работе опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте.

Второе место после клюквы занимает черника. Эта ягода обладает всеми теми же свойствами, что и клюква, только антиоксидантов в ней немного меньше. Но зато содержится витамины, улучшающие зрение.

Третье место поделили между собой свекла и капуста. Вещества, содержащиеся в этих овощах, разрушают ферменты, которые в большом количестве приводят к развитию болезни Альцгеймера и снижению когнитивной (познавательной) функции.

Вслед за овощами идет жирная рыба. Такие сорта, как лосось, сардины и сельдь, содержат жирные кислоты, которые также расщепляют вредные ферменты. Исследования показали, что если хотя бы раз в неделю употреблять в пищу один из сортов жирной рыбы, то можно в значительной степени снизить вероятность заболевания болезнью Альцгеймера.

Почетное пятое место в рейтинге «умной» еды занимает шпинат. Ученые установили, что шпинат замедляет появление проблем с нервной системой, вызванных старением, а также препятствует возникновению нарушений познавательных способностей.

Если вы постоянный читатель — у вас есть возможность выиграть любой из перечисленных призов.



Конкурс «Собери 23 чашики»

Дорогие читатели, соберите 23 купона с чашками, пришлите нам (указав в письме приз, который вы хотели бы выиграть).

Ждем ваших писем с купонами до 15 января 2008 г.

В этом конкурсе будут выбраны 10 ПРИЗЕРОВ.

РАЗЫГРЫВАЮТСЯ МИКСЕР, НАБОР КОНТЕЙНЕРОВ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ, ТОСТЕР, ТЕРМОС, СКАТЕРТЬ, ФОРМА ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ.

М.Э. Клюевец, г. Самара

приз — кулинарная книга



Здравствуйте, меня зовут Маргарита, я из Самары. Выписываю «Кулинарные хитрости» 3 года. Чикогда не писала свои рецепты, но тут решила принять участие в конкурсе подписки и заодно отправляю свои рецепты, может, кому понравятся. Очень люблю готовить, нахожу много интересных рецептов, особенно нравятся блюда, рецепты которых присыпают читатели. Хочется отметить, что журнал рассчитан на людей с разными вкусами и доходами, это очень здорово. А то многие издания печатают либо дорогие, либо очень обычные рецепты. И еще большой плюс в том, что страницы не «заселят» реклама.

РАГУ ДОМАШНЕЕ С КОТЛЕТКАМИ

Для рагу: 1 кабачок, 2 помидора, 1 луковица, сметана — 250 г, томатная паста — 1 ст. л., соль, перец по вкусу.

Для котлеток: фарш говяжий — 600 г, 1 луковица, хлеб белый — 2 ломтика, 1 яйцо, долька чеснока, соль, перец по вкусу.

Для приготовления рагу кабачок очистить, вынуть семена, нарезать полукольцами. Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами. Томаты нарезать ломтиками. На сковороде разогреть растительное или сливочное масло, выложить все овощи и тушить до размягчения. Когда овощи будут готовы, переложить их в другую кастрюлю, посолить, поперчить по вкусу. На сковороде, где жарились овощи, обжарить томатную пасту и выложить в кастрюлю с овощами, добавить сметану и потушить все на среднем огне около 20 минут. Для приготовления котлеток в мясной фарш добавить размягченный в молоке или воде хлеб, мелко нарезанный лук, измельченный чеснок, вбить яйцо, посолить, поперчить по вкусу. Теперь, обмакнув руки в воду, формируем из фарша котлетки и выкладываем их на смазанную маслом и раскаленную сковороду. Обжариваем с двух сторон до появления золотистой корочки. Подаем с овощным рагу, посыпав все свежей зеленью.

СУПЧИК «ПЕЛЬМЕШКА»

Поставить нагреваться воду для пельменей. По отдельности обжарить на сливочном или растительном масле на одной сковороде репчатый лук вместе с морковкой, на другой нарезанные томаты. Когда томаты будут готовы, выложить томатную пасту и мелко нарезанную дольку чеснока. Когда вода закипит, выложить в нее картофель, нарезанный брусками, дать повариться минут 5. Теперь в воду выкладываем пельмени, овощную и помидорную поджарки, кладем специи, зелень и варим супчик до готовности пельменей. Подавать как супчик вместе с майонезом или сметаной, посыпав свежей зеленью.

Пельмени — 450 г, 1 морковь, 2 луковицы, 3 помидора, томатная паста — 2 ст. л., чеснок — 1 долька, зелень, лавровый лист и перец горошком, майонез, картофель — 2 шт.

150 г лосося (свежего или свежемороженого), 2 пучка укропа, по 0,5 ст. л. сахара и соли, сок и цедра двух лимонов, лимон, зелень. **Рыбные шарики:** 1,5 ст. л. майонеза, 1 банка тунца в собственном соку, 1/2 баночки плавленого сыра, 2 ст. л. миндальных хлопьев (не обязательно), щепотка молотого эстрагона.

Подливка (праздничный вариант, можно без нее): горсть креветок (очищенных), 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. кетчупа, 0,5 ч. л. коньяка, 1 шампиньон, 2—3 веточки укропа, половина помидора средней величины.

ЗАКУСКА «ИНТРИГА»

Сахар, соль, сок, цедру, измельченный укроп смешать. В полученный маринад положить нарезанного ломтиками лосося и поставить в холодильник на шесть-семь часов. Шарики: смешать тунца, тертый сыр, майонез и эстрагон. Сформовать из полученной массы шарики и обкатать их в поджаренных миндальных хлопьях. Подливка: смешать креветки, майонез, кетчуп, коньяк, нарезанные кубиками шампиньон и помидор, измельченный укроп. Выложить на блюдо ломтики лосося, рыбные шарики, полейте подливкой, украсить.

ПЕЧЕНЬЕ

Курагу вымыть, промокнуть салфетками и мелко нарезать. Муку смешать с разрыхлителем и корицей, просеять в большую миску. Добавить овсяные хлопья, сахар, курагу, орехи, перемешать. Йогурт взбить с растительным маслом до однородной массы. Влить получившуюся смесь в муку и вымесить плотное тесто. Выложить тесто на присыпанную мукой поверхность, разделить его на 20 равных частей и скатать из них маленькие шарики. Присыпать печенье сахаром. Поставить в духовку, выпекать 20 минут. Не перекладывая с противня, дать печенью остить.

1,5 стакана муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. молотой корицы, 1 стакан овсяных хлопьев, 0,5 стакана сахара, 1 стакан нарезанной кураги, 2/3 стакана натурального йогурта, 3 ст. л. растительного масла, можно добавить 1 ст. л. миндаля.

