

**ТАЙНЫ
ЗВЕЗД**

Спецвыпуск №15
июль-сентябрь
2018

цена **8,00** грн

Золотые рецепты ЗАГОТОВОК

РАЗНОСОЛЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

55
шедевров
для вашего
стола



Солнце в банке

Scan by Tetyanka_&TTT22

Абрикосы
в сиропе

Соления, варенья, джемы, конфитюры, соусы и многое другое



ВЫХОДНЫЕ ДАнные

Спецвыпуск
еженедельной
газеты «ТАЙНЫ ЗВЕЗД»
№15 11 июля –
14 сентября 2018г.

Учредитель и издатель
ООО «Феникс Пресс Украина»
Редакция в Украине:

Главный редактор
(ответственный за выпуск номера):
Лариса КРУПИНА

Дизайнер: Юрий КОРЕНЕВ
Редколлегия: Галина ДЕГТЯРЕВА,
Цветокоррекция: Роман ДЬЯКОВ

Размещение рекламы:
Иванна ЯРЕМЧУК. Тел.: (044) 583-16-05
IYaremchuk@medialightgroup.com

Отдел продаж: Татьяна ДЕТКОВА
TDetkova@medialightgroup.com
Тел.: (044) 583-16-02

Сбыт: ООО «Укрпрессдистрибуция»
Тел.: (044) 583-16-02

Директор: Иван ШЕВАЛГИН

Свидетельство о регистрации:
Министерство юстиции Украины,
серия КВ №19060-7850 ПР
от 08.06.2012 «Тайны звезд»

Отпечатано в типографии

«Мега-Полиграф»: 04073,
Украина, г. Киев,
ул. Марка Вовчка, 12/14
тел. (044) 581-68-15
www.mega-poligraf.kiev.ua

Заказ –
Тираж 607 102 экз.

Телефон редакции: (044) 583-16-00
Факс: (044) 583-16-00

Адрес редакции, издателя:
Украина, г. Киев,
пр. Академика Палладина, 44

Адрес для писем:
03142, г. Киев, а/я 40
«Феникс Пресс Украина»
E-mail: tz@medialightgroup.com

www.medialightgroup.com

За содержание рекламы редакция ответственности не несет. Все материалы номера являются собственностью редакции, перепечатка или воспроизведение их любым способом полностью или по частям допускается только с письменного разрешения редакции. Все материалы в газете являются личным мнением и выводами автора, за исключением материалов в рубрике «Интервью». Присланные рукописи, фотографии, рисунки редакцией не возвращаются и не рецензируются. Присылая в редакцию тексты, фотоматериалы, смс-сообщения и др., автор передает редакции все права на них и свое согласие на публикацию этих материалов и обработку его персональных данных. Под подарком в играх нашего издания подразумевается приобретение товара за 6 копеек. Материалы, размещенные в газете, в том числе рекламные, носят исключительно информационный характер и не могут использоваться для диагностики, профилактики или лечения. Издательство не несет ответственности за возможные последствия приема читателями медицинских и других препаратов, БАДов, употребления продуктов питания, информация о которых подается в газете, а также за применение рекомендаций, консультаций, способов лечения, диагностики или профилактики. Перед употреблением лекарственных или других фармацевтических средств, упоминаемых в газете, обязательно ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь с врачом. Самолечение может быть опасно для вашего здоровья.

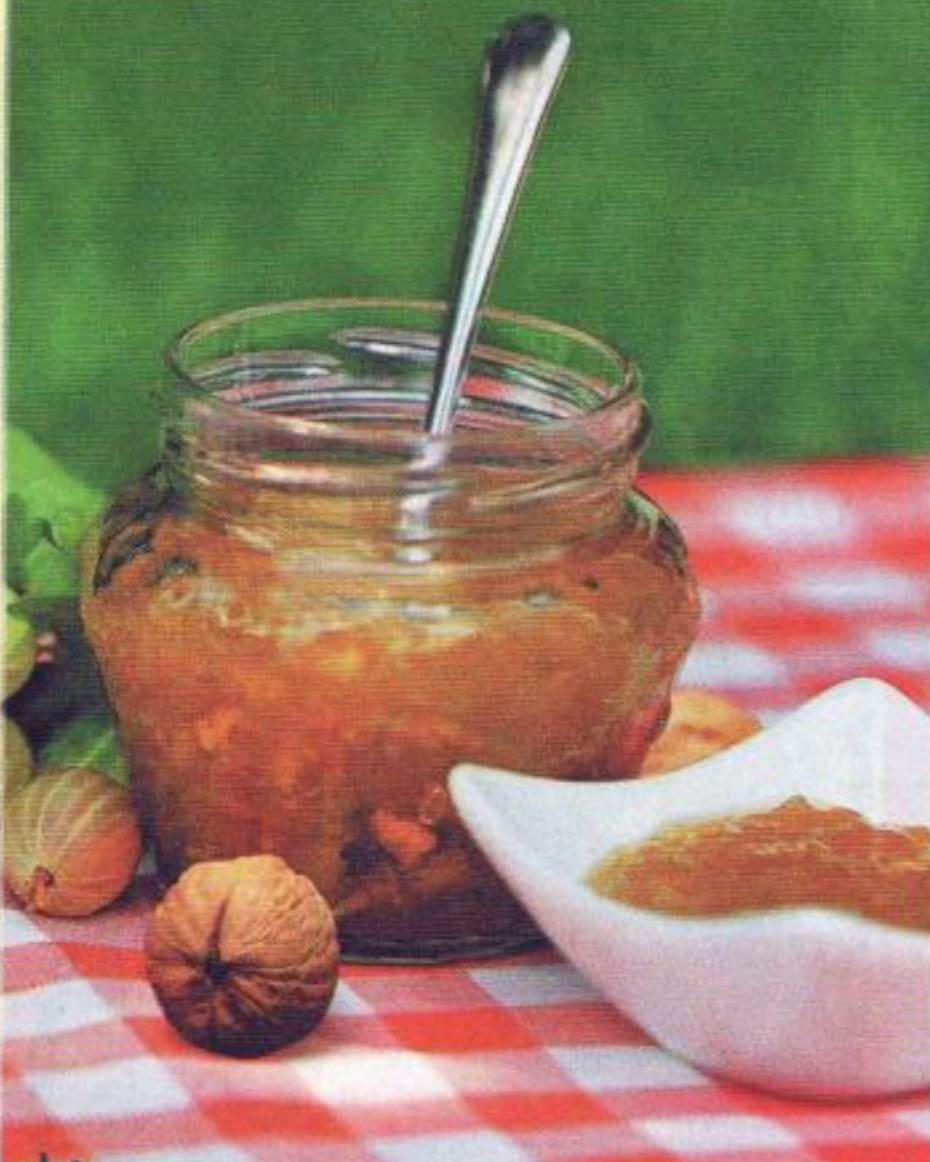
Летний день зиме кормит

Алексей Суханов, ведущий программы «Говорить Украина» (телеканал «Україна»), поделился своими рецептами заготовок на зиму. Пробуем и перенимаем!



Царское варенье из крыжовника с орехами

● 1 кг ягод крыжовника ● 1,1 кг сахара
● 100–200 г грецких орехов ● 0,5 стака-
на воды.



1. Крыжовник помойте, ножницами отрежьте хвостики и нижнюю часть. Кончиком ножа извлеките зернышки, это сделает варенье более нежным на вкус. Порежьте орехи и начините ими ягоды. Орешек должен легко помещаться внутри крыжовника, иначе во время варки он из него выпадет.

2. Приготовьте сироп: мякоть с косточками переложите в кастрюлю, влейте воды и варите 5 мин. Затем массу протрите через сито. В получившуюся жидкость засыпьте сахар и на медленном огне сварите сироп. После закипания опустите в него ягоды, аккуратно перемешайте. Доведите до кипения и выключите огонь. Дайте настояться варенью при комнатной температуре 8–12 ч. Затем снова проварите и оставьте еще на 8 ч. Потом в третий раз закипятите варенье, поварите 5 мин, после чего разложите в стерильные банки. Храните в прохладном месте.

Совет: для варенья выбирайте твердые ягоды крыжовника на начальной стадии спелости.



Дыня с инжиром в сахарном сиропе

• 1 дыня • 4 инжира • 500 г сахара • 2 л воды • 2 ч. л. лимонной кислоты.

1. Свежий инжир разрежьте на четыре части. Если кожура тонкая и мягкая, ее можно не счищать.
2. Дыню очистите, удалите семечки и нарежьте крупными кусочками.
3. **Приготовьте сироп:** в эмалированную посуду налейте воду и поставьте на сильный огонь. Когда закипит, всыпьте сахар и лимонную кислоту. Уберите с огня и остудите.
4. В подготовленные стерильные банки положите кусочки дыни, че-

редуя их с инжиром. Несколько раз встряхните, чтобы вошло больше фруктов. Залейте сиропом и поставьте стерилизоваться на 10 мин.

4. Потом банки укутайте одеялом и оставьте в тепле на сутки. По истечении этого времени раскутайте и уберите в холод. Заготовленная на зиму дыня с инжиром в сахарном сиропе добавит экзотики и украсит праздничный стол. Ее можно подавать как самостоятельное блюдо или с мороженым.

Совет: дыню необходимо выбрать плотную, зрелую, но не переспелую. Иначе при заливке сиропом она размякнет и превратится в кашу.



Помидоры в желатине

• Для маринада: 40 г пищевого желатина • 2,5 л воды • 6 ст. л. сахара • 3 ст. л. соли • 50–60 мл столового уксуса • перец черный горошком и гвоздика (по 1 штучке на банку).

1. Желатин залейте 500 мл воды и оставьте на 1 ч, чтобы он набух. В большую кастрюлю налейте 2 л воды, выложите в нее набухший желатин и нагрейте до его полного растворения.

2. Добавьте все указанные ингредиенты и на слабом огне приготовьте маринад. Выберите мясистые помидоры небольшого размера. Помойте их, удалите плодоножки, плоды разрежьте на половинки или дольками.

3. В предварительно вымытые банки выложите помидоры так, чтобы разрезанные поверхности плодов как можно меньше соприкасались друг с другом. Добавьте специи, залейте маринадом

и накройте банки крышками.

4. В большую кастрюлю налейте горячую воду, на дно положите ткань и поставьте банки стерилизоваться на 20 мин. Вода в кастрюле должна доходить до плечиков банок и постоянно кипеть. После стерилизации закатайте банки в одеяло на 3 ч. Хранить вкусные помидоры в желе лучше в холодном подвале или в холодильнике.

Помидорное варенье «Супер»

Продукты на 1,5 л

- 1 кг помидоров ● 1 кг сахара
- 2 лимона ● 1 ч. л. ванильного сахара

1. Помидоры вымойте, нарежьте мелкими кусочками.
2. Варите 10 мин в кипящей воде. Остудите до комнатной температуры. При желании помидоры протрите через сито, чтобы не было семян и кожицы.
3. Выложите в кастрюлю с толстым дном, засыпьте сахаром, варите на маленьком огне 20 мин. Снимите крышку, оставьте на ночь.
4. Лимоны вымойте, выжмите из них сок. Добавьте к помидорам лимонный сок, ванильный сахар, варите на минимальном огне, помешивая, в течение 30 мин (до загустения).
5. Разложите варенье в стерильные банки, закрутите. Храните в погребе или холодильнике до года. И удивляйте гостей уникальным вкусом этого лакомства.

Время приготовления – 40 мин +
8 часов ожидания
В 100 г – 193 ккал
0 г жиров / 0,5 г белков /
49 г углеводов



Варенье «Рубины в янтаре»



Время приготовления – 1 час +
8 часов ожидания
В 100 г – 210 ккал
0 г жиров / 0 г белков / 54 г углеводов

Маринованные баклажанчики «Смак»

Продукты на 2 л

- 1 кг баклажанов ● 1 ст. 9 %-го уксуса
- 1 ст. растительного масла ● 2 ст. воды
- 1 лавровый лист ● 10 горошин черного перца ● кусочек острого перца (1 см)
- 3 ст. л. сахара ● 2 ст. л. соли ● 5–7 зубчиков чеснока

1. Баклажаны вымойте, нарежьте кубиками.
2. В кастрюле смешайте масло, уксус, воду, перец горошком, сахар, соль. Доведите маринад до кипения.

3. Положите в маринад баклажаны, доведите до кипения на большом огне. Уменьшите огонь, проварите баклажаны 10 мин.
4. Чеснок очистите. Острый перец и чеснок вымойте, мелко нарежьте.
5. Заложите в баклажаны чеснок и острый перец, перемешайте, выключите огонь.
6. Разложите в стерильные банки, закрутите и храните в погребе или холодильнике до года.

Время приготовления – 30 мин
В 100 г – 149 ккал
13 г жиров / 1 г белков / 6 г углеводов

Зимой полопаем

Продукты на 1,5 л

• 1 кг абрикосов • 0,5 кг красной смородины • 2 кг сахара

1. Тщательно вымойте абрикосы и красную смородину. Смородину переложите в сито или дуршлаг, чтобы стекла вода.

2. Абрикосы разделите на половинки, удалите косточки. Переложите в эмалированную посуду с широким толстым дном, засыпьте сахаром. Дайте постоять 5–10 мин, чтобы фрукты пустили сок. Затем варите на медленном огне в течение 30–40 мин.

3. При желании протрите остывшие до комнатной температуры абрикосы, чтобы освободить варенье от кожицы. Так оно получится особенно нежным.

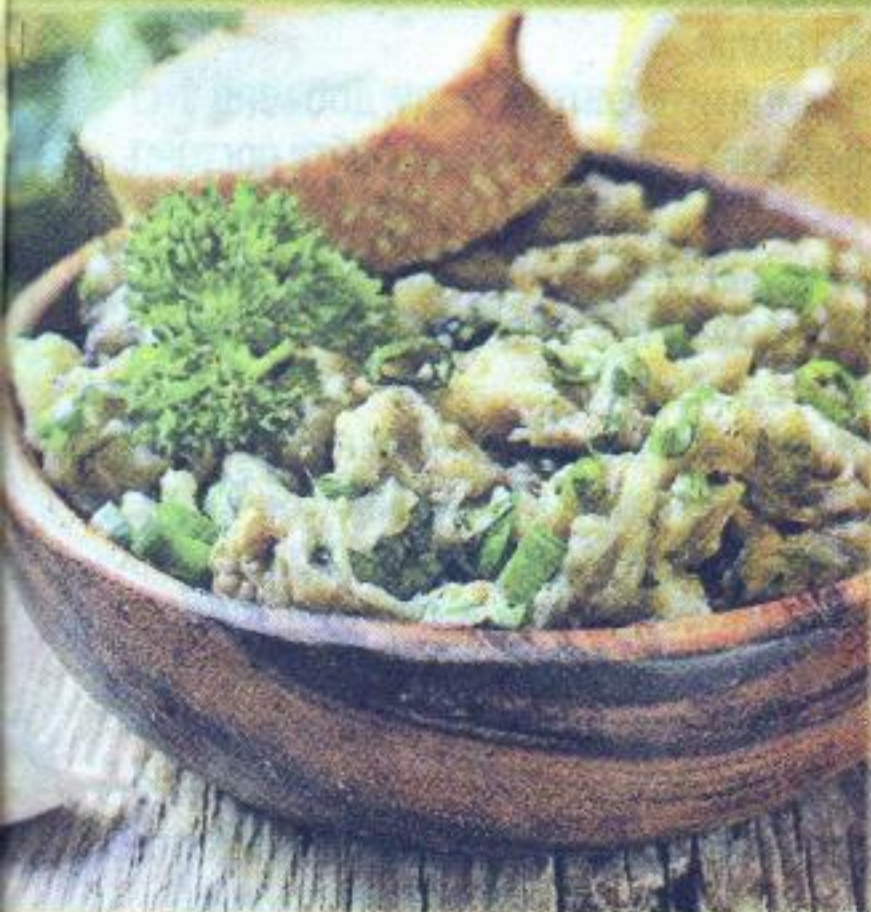
4. Смородину снимите с веточек, переберите, удалите подпорченные ягоды.

5. Заложите смородину в абрикосовое варенье, перемешайте. Оставьте на 8 часов.

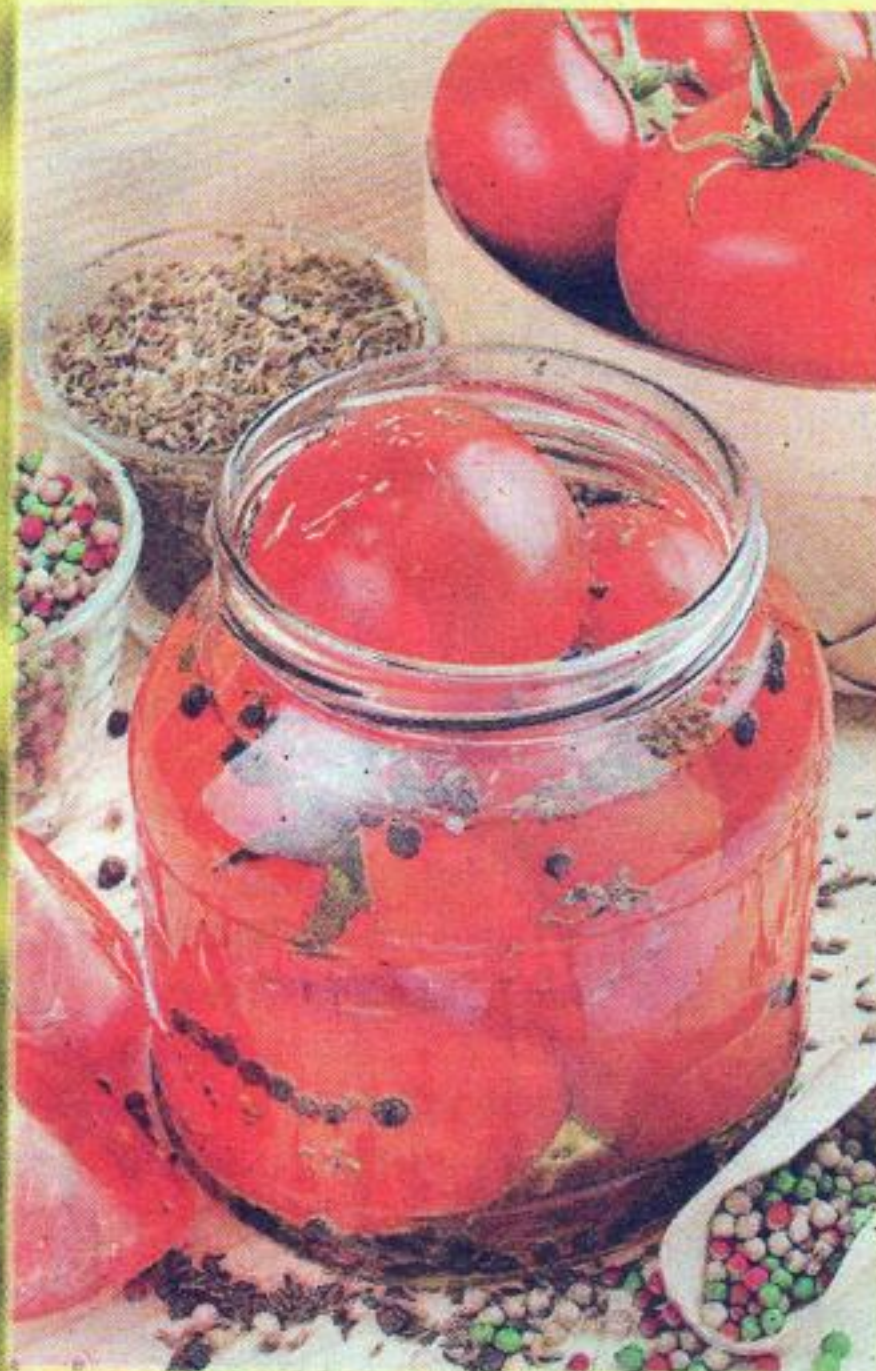
6. Доведите варенье до кипения, варите на минимальном огне 10 мин.

7. Разложите варенье по стерилизованным банкам, закрутите. Храните в погребе или холодильнике до года.

Совет: не используйте для приготовления варенья алюминиевую и тем более медную посуду. При контакте с фруктовыми кислотами она выделяет в заготовки вредные вещества. Лучше всего варить фрукты и ягоды в металлической или эмалированной посуде без сколов.



Соленые помидорчики «Пряные»



Продукты на 1 л

• 500 г мелких мясистых помидоров • по 3 веточки тимьяна, укропа и петрушки • по 3 листа смородины и вишни • 1 лист хрена • 5–7 зубчиков чеснока • черный перец горошком • 1 лавровый лист • 1 бутон гвоздики • каменная соль из расчета 2 ст. л. на 1 л воды

1. Помидоры, зелень, листья вымойте. У помидоров удалите хвостики. Зелень крупно порежьте.

2. В банку положите помидоры с зеленью, листьями смородины и вишни, перцем горошком, лавровым листом, гвоздикой, очищенными зубчиками чеснока.

3. Залейте горячей водой (90 °С) с растворенной в ней солью. Дайте помидорам постоять при комнатной температуре сутки, затем держите в холодильнике. Через 10–14 дней помидорчики будут готовы.

Совет: чтобы ускорить процесс засолки до недели, наколите помидоры вилкой. Приятного аппетита!

Время приготовления – 30 мин +

время засолки

В 100 г – 23 ккал

0 г жиров / 1 г белков / 4 г углеводов

Маринованные огурчики с кабачками

Продукты на 1 л

• 8 небольших огурцов • 1 небольшой кабачок • 1,5 ст. л. сахара • 1,5 ст. л. соли • 5 ст. л. 9%-го уксуса • 3 зубчика чеснока • 1 стебель укропа с соцветием • 3 листа черной смородины • 3 листа вишни • 3 горошины душистого перца • лист хрена

1. Огурцы и кабачки вымойте. Кабачки нарежьте толстыми кружками.

2. Вымойте зелень. Чеснок очистите, вымойте, нарежьте.

3. В стерилизованную банку положите горошины перца, чеснок, укроп, листья вишни, смородины, хрена. Затем – огурцы и кабачки.

4. Вскипятите 1 л воды, добавьте соль, сахар, уксус. Залейте в банку с овощами. Прикройте стерилизованной крышкой и стерилизуйте 15 мин на водяной бане. Закрутите. Храните в погребе или холодильнике до года.



Время приготовления – 1 час

В 100 г – 23 ккал

0 г жиров / 1 г белков / 4 г углеводов

Абрикосы на десерт

Продукты
на 3 банки 0,8 л:

• 1,3 кг абрикосов • 1 кг сахара

1. Абрикосы промойте, разрежьте на половинки, удалите косточки.
 2. Простерилизуйте банки 20 мин над паром, крышки прокипятите 20 мин.
 3. Разложите по банкам половинки абрикосов.
 4. Сахар залейте 1 л воды. Доведите до кипения. Варите 5 мин на маленьком огне, помешивая, до растворения сахара.
 5. Залейте половинки абрикосов сиропом. Прикройте крышками. Оставьте на 20 мин.
 6. Слейте сироп из абрикосов. Снова доведите до кипения. Залейте абрикосы.
 7. Закрутите банки простерилизованными крышками. Через 3 дня абрикосы будут готовы. Храните их в холодильнике или погребе до года.
- Совет:** используйте такие абрикосы для праздничных десертов. Они отлично сохраняют форму, консистенцию и выглядят очень нарядно!

Время приготовления –
40 мин + 3 дня ожидания
В 100 г – 287 ккал

Время приготовления –
60 мин + 7 дней ожидания
В 100 г – 38 ккал

Пряное овощное ассорти

Продукты на 3 л:

• 700 г мелких огурцов • 700 г мелких помидоров • 700 г молодых патиссонов • 1 ст. л. сахара • 1 ст. л. соли • 4 ст. л. 9%-го уксуса • 1 головка чеснока • 1 стебель с соцветием укропа • 15 листьев черной смородины • 15 листьев вишни • 10 горошин душистого перца • 3 листа хрена

1. Помидоры, огурцы и патиссоны вымойте. У огурцов срежьте концы с двух сторон.
2. Вымойте листья, укроп. Чеснок очистите, ополосните в проточной воде.
3. В простерилизованную в течение 20 мин над паром трехлитровую банку сложите: горошины перца, нарезанные пополам зубчики чеснока, соцветие укропа, листья

вишни, смородины, хрена.

4. Уложите огурцы, помидоры, патиссоны. Залейте кипящей водой. Прикройте стерильной крышкой, прокипятите ее 20 мин, оставьте на 15 мин. Слейте воду в кастрюлю.
 5. Закипятите слитую воду, добавив 1 ст. воды. Снова залейте овощи, дайте постоять 10 мин.
 6. Еще раз слейте воду, доведите до кипения, добавив 1 ст. воды. Засыпьте соль, сахар, влейте уксус.
 7. Перелейте кипящий маринад в банку, закройте стерильной крышкой. Через неделю овощи будут готовы. Храните их в холодильнике или погребе до полугода.
- Важно:** овощи можно мариновать и по отдельности. Но в ассорти огурцы и патиссоны становятся вкуснее от сока помидоров.



Летний урожай в погребах сохраняй

Хрустящие соленые огурчики

Продукты на 2 банки по 3 л:

● 4 кг мелких огурцов ● 1 стебель укропа с семенами ● 1 головка чеснока ● 1 лавровый лист ● 5 горошин душистого перца ● 7,5 ст. л. крупной соли

1. Огурцы промойте, оставьте в очень холодной воде на 2 часа.
2. На дно кастрюли положите специи, вымытый укроп, очищенный и вымытый чеснок. Добавьте огурцы.
3. В холодной кипяченой воде (5 л) растворите соль. Залейте огурцы.
4. Закройте кастрюлю тарелкой. Сверху поставьте гнет (3 кг). Оставьте в комнате на 3 дня. Белую пленку, образующуюся на

поверхности, не снимайте.

5. Рассол слейте в другую емкость.
 6. Огурцы промойте. Уложите в простерилизованные в течение 20 мин над паром банки.
 7. Рассол закипятите, залейте огурцы. Накройте прокипяченными 20 мин крышками. Оставьте на 10 мин.
 8. Слейте рассол. Еще раз доведите до кипения. Залейте огурцы доверху. Закрутите стерильными крышками. Через неделю огурчики будут полностью готовы. Храните их в холодильнике или погребе до года.
- Важно:** рассол сначала будет мутным, потом станет прозрачным с небольшим осадком.



Время приготовления – 3 часа + 10 дней ожидания
В 100 г – 15 ккал

Время приготовления – 30 мин + 7 дней ожидания
В 100 г – 74 ккал



Пикантные кабачки в маринаде

Продукты на 2 л:

● 1 кг молодых мелких кабачков ● 1 ст. 9%-го уксуса ● 1 ст. растительного масла ● 3 ст. л. сахара ● 2 ст. л. соли ● пучок петрушки ● 5 зубчиков чеснока

1. Кабачки вымойте, нарежьте колечками 3 см толщиной.
2. В 2 л воды добавьте уксус, масло, соль, сахар. Доведите до кипения. Добавьте в маринад вымытую нарезанную петрушку и вымытый очищенный мелко нарезанный чеснок. Положите кабачки. Варите после закипания 10 мин на маленьком огне.
3. Разложите кабачки по простерилизованным в течение 20 мин над паром банкам, залейте маринадом доверху. Закрутите прокипяченными 20 мин крышками. Через неделю кабачки готовы. Храните их в холодильнике или погребе до года.

Роскошная аджика с яблоками

Продукты на 2 л:

● 2,5 кг помидоров ● 1 кг болгарского перца ● 1 кг кисло-сладких яблок ● 3 головки чеснока ● 1 стручок острого перца ● 1 ст. растительного масла ● соль ● черный молотый перец

1. Помидоры, болгарский перец, яблоки, стручковый перец вымойте. У перцев удалите плодоножки и семена. У яблок – семенные коробочки.
2. Чеснок очистите, вымойте.
3. Прокрутите все овощи через мясорубку, добавьте масло, соль, перец, варите на маленьком огне 30 мин.
4. Разлейте по стерилизованным в течение 20 мин над паром банкам, закрутите прокипяченными 20 мин крышками. Храните в холодильнике или погребе до года.



Время приготовления – 50 мин
В 100 г – 64 ккал

Фото: Shutterstock

Время приготовления – 20 мин
В 100 г – 15 ккал



Соленые помидоры

Продукты на 6 литров:

- 5 кг помидоров ● 6 зубчиков чеснока ● 4 листа черной смородины ● корень хрена небольшого размера ● небольшой пучок петрушки ● 4 зонтика укропа ● стручок красного острого перца ● 2 ст. л. порошка горчицы ● 1 луковица ● 3 л воды ● 4 ст. л. соли

1. Очистите корень хрена и чеснок. Нарежьте. Вымойте зелень и острый перчик. Положите все на дно чистых банок.

2. Переберите помидоры. Выбросите с мятыми боками. Оставшиеся вымойте холодной водой и уложите в банки.

3. Растворите соль в 1 ст. теплой воды. Соедините с остальной. Залейте помидоры рассолом, чтобы он покрывал помидоры на 1 см.

4. Сверху положите кольца лука, насыпьте горчицу. Долейте рассол до верха банки. Закройте крышками. Оставьте при комнатной температуре на 2 дня. Затем уберите в холод на месяц. Соленые помидоры готовы.

Пикантные кабачки

Продукты на 3 литра:

- 2 кг молодых кабачков ● 1,5 л воды ● 3 зонтика укропа ● 3 лавровых листа ● 3 стручка чили ● 3 зубчика чеснока ● 3 листа хрена ● 9 горошин черного перца ● 3 ст. л. соли ● 3 ст. л. сахара ● 6 ст. л. столового уксуса

1. Кабачки вымойте. Вместе с кожицей нарежьте брусочками. Залейте холодной водой. Оставьте на 3 часа. Жидкость слейте.

2. Простерилизуйте банки. На дно выложите листья хрена, укроп, очищенные зубчики чеснока, лаврушку, перец острый и горошком.

3. Заполните банки кабачками так, чтобы они плотно прилегали друг к другу. Залейте кипящей водой. Оставьте на 15 мин. Слейте в кастрюлю. Добавьте сахар и соль. Варите 5 мин. Повторите заливку. Вскипятите рассол, добавьте уксус.

4. Залейте кабачки. Закатайте крышками. Переверните банки вверх дном. Накройте одеялом. Когда остынут, уберите в темное место.

Время приготовления – 40 мин + 3 часа ожидания
В 100 г – 20 ккал

Загот

Овощное ассорти

Продукты на 3 литра:

- 1 кочан цветной капусты ● 200 г репчатого лука (3 крупные луковицы) ● 2 моркови ● 0,5 кг огурцов ● 2 сладких перца ● 250 г стручкового горошка ● 2 ст. л. сахара ● 1 ст. л. соли ● 1 ч. л. лимонной кислоты ● 2 зубчика чеснока ● 7 горошин черного перца ● 1 лавровый лист ● 1,5 л воды

1. Крышки прокипятите в подсоленной воде в течение 3–5 мин. А банки стерилизуйте так, как написано в рецепте «Перчик в масле».

2. Вымойте овощи. Отрежьте хвостики у огурцов. Капусту разберите на соцветия. Лук и морковь очистите, нарежьте.

3. Бланшируйте овощи. Вскипятите воду. Положите огурцы. Не снимайте с огня 5–7 мин. Вытащите. То же самое сделайте с другими овощами, луком и чесночком. Распределите по банкам.

4. Овощной отвар вновь вскипятите. Добавьте сахар, соль и лимонную кислоту, лаврушку и горошины перца. Проварите 5 мин. Залейте овощи рассолом и закатайте крышками. Переверните вверх дном. Накройте одеялом. Когда заготовки остынут, уберите в темное прохладное место.

Время приготовления – 45 мин
В 100 г – 18 ккал

Тыква с пряностями

Продукты на 2 литра:

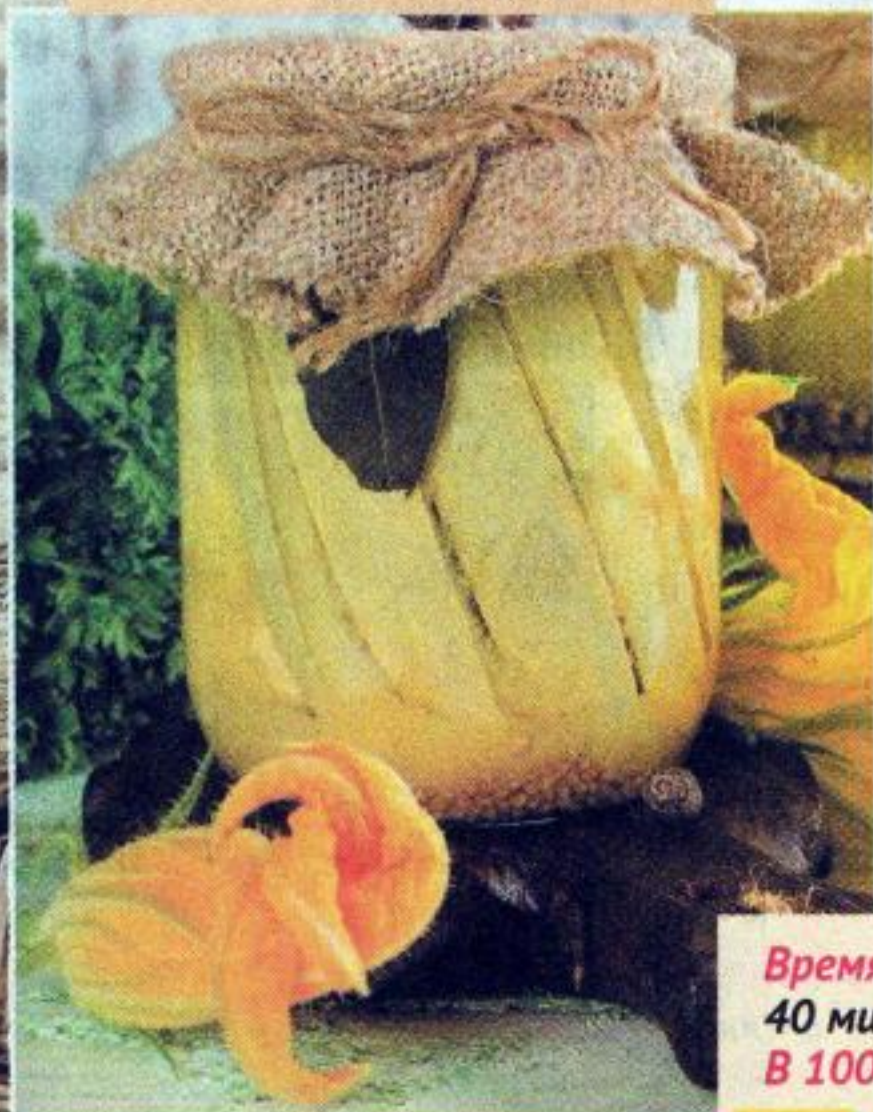
- 3 кг тыквы ● 1 л воды ● 5 ст. л. столового уксуса ● 1 ст. л. соли ● 1 ст. л. сахара ● 1 палочка корицы (или 1/3 ч. л. молотой) ● 6 сушеных бутончиков гвоздики ● 5 горошин черного перца ● 2 лавровых листа ● 3–4 см корня имбиря

1. Вымойте тыкву. Очистите от кожуры и семечек. Мякоть нарежьте кубиками. Залейте кипятком. Оставьте на 2 мин. Откиньте на дуршлаг. Тыкву остудите и разложите по банкам. Перед этим вымойте их с содой.

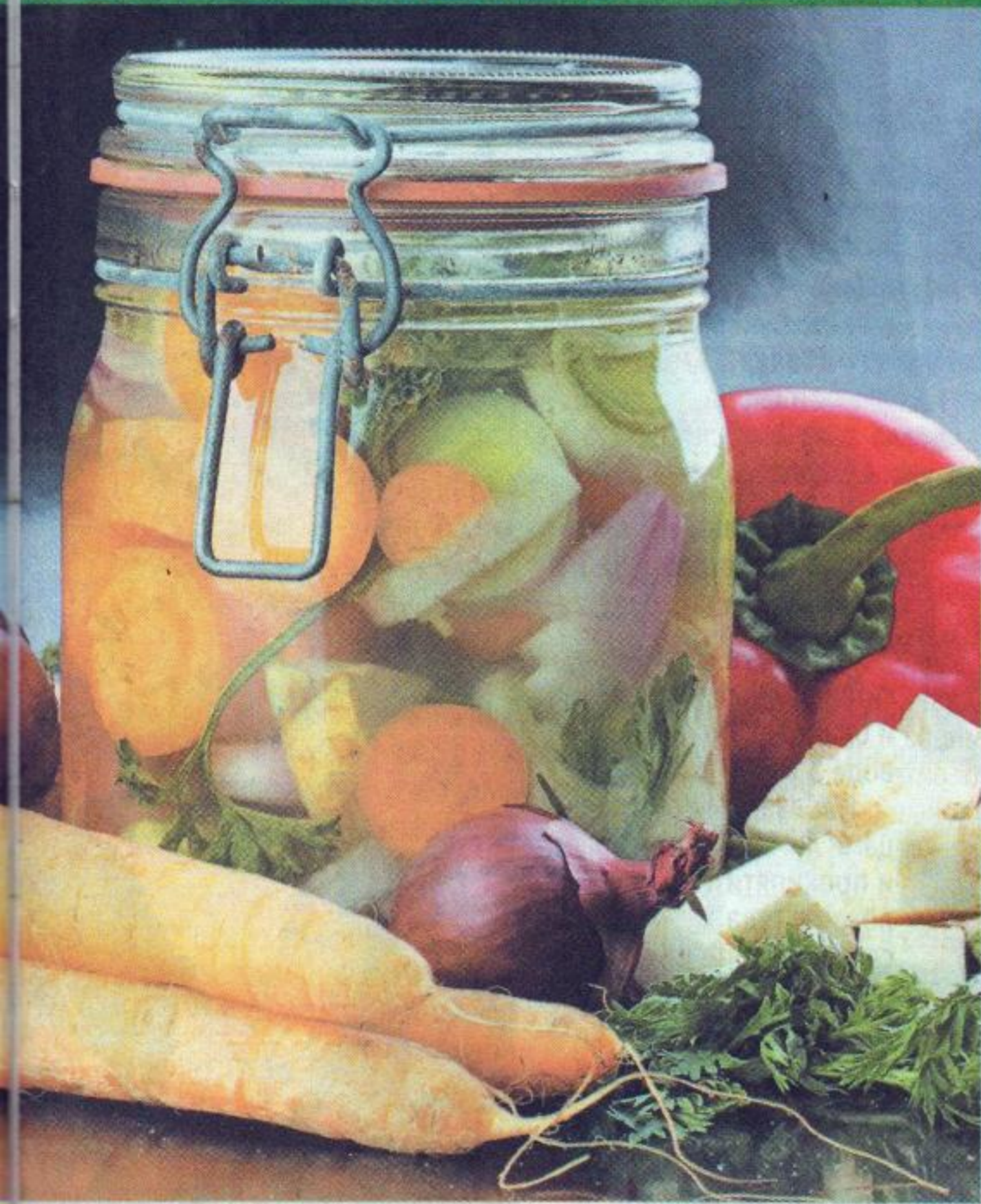
2. Вскипятите воду. Добавьте сахар, соль, специи и пряности. Варите 5 мин. Добавьте уксус. Залейте тыкву так, чтобы маринад доходил до краев банки. Прикройте крышками.

3. На дно кастрюли положите полотенце. Налейте воды. Нагрейте. Поставьте банки с тыквой. Объемом 0,5 л стерилизуйте 15 мин после закипания воды в кастрюле, 1 л – 20 мин. Достаньте и сразу закатайте крышками.

Время приготовления – 45 мин
В 100 г – 20 ккал



ОВКИ ВПРОК



Перчик в масле

Продукты на 2 литра:

● 3 кг сладкого перца ● 1 л воды ● 1 ст. столового уксуса ● 1 ст. растительного масла ● 1 ст. сахара ● 1 ч. л. соли

1. Стерилизуйте банки в духовке: поставьте на решетку горлышком вниз. Держите при 160°C до тех пор, пока не перестанет течь конденсат.

2. Перцы нарежьте, удалив семечки и плодоножки. Затем сложите в кастрюлю.

3. Добавьте все ингредиенты. Доведите до кипения. Варите 20 мин. Сразу разложите по банкам. Закатайте крышками.

Время приготовления – 60 мин
В 100 г – 73 ккал



Хрустящие огурчики

Продукты на 5 литров:

● 3 кг небольших огурцов ● 2,5 л воды ● 1 ст. столового уксуса ● 1 ст. сахара ● 3 ст. л. соли ● 2 ч. л. семян горчицы ● 5 листочков черной смородины ● 4 зубчика чеснока ● 3 зонтика укропа ● небольшой корень хрена ● 4 горошины душистого перца

1. Огурцы залейте холодной водой. Оставьте на 6 часов. Зелень вымойте. Чеснок и корень хрена очистите.

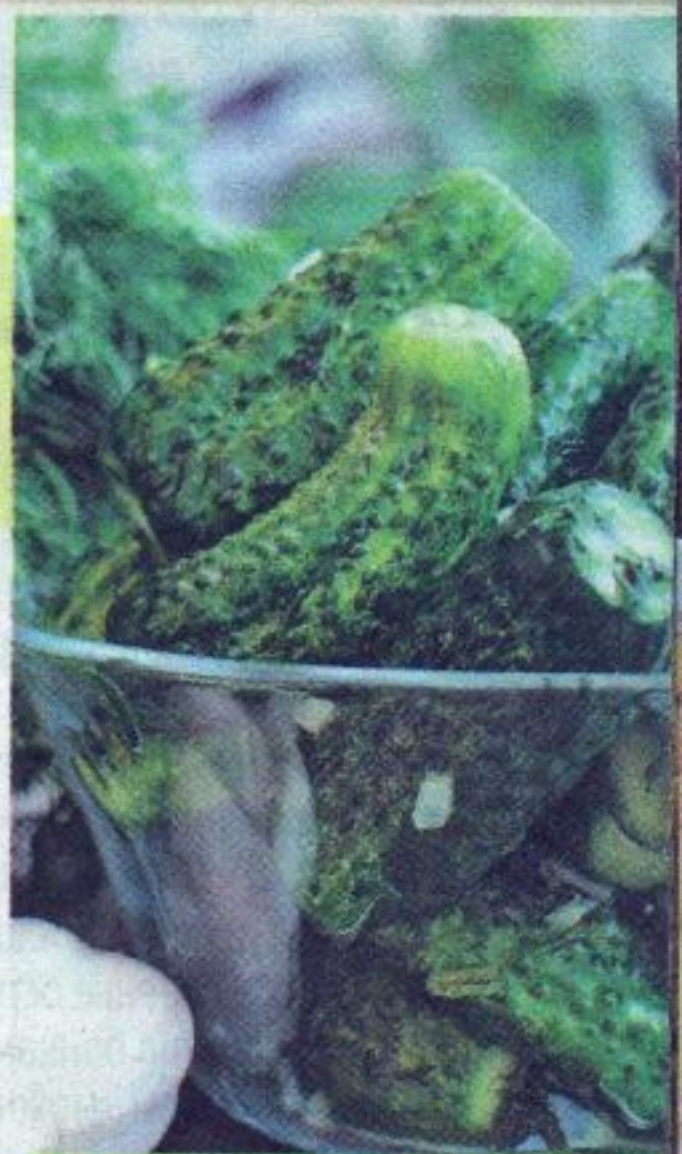
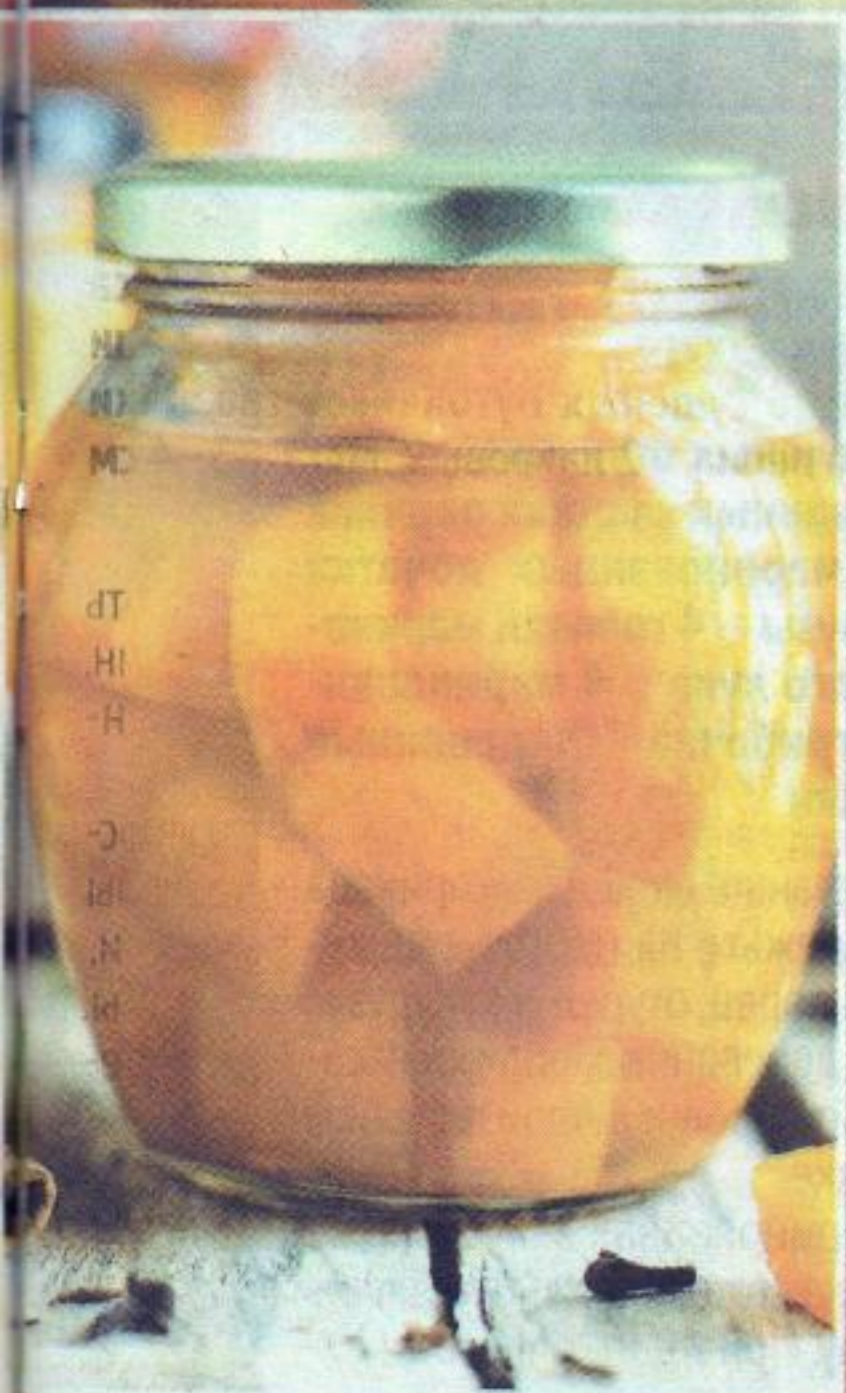
2. Банки и крышки обдайте кипятком. У огурцов отрежьте «хвостики» и «попки».

3. В подготовленные банки на дно положите зелень и чеснок. Затем плотными рядами уложите огурцы. Сверху снова специи.

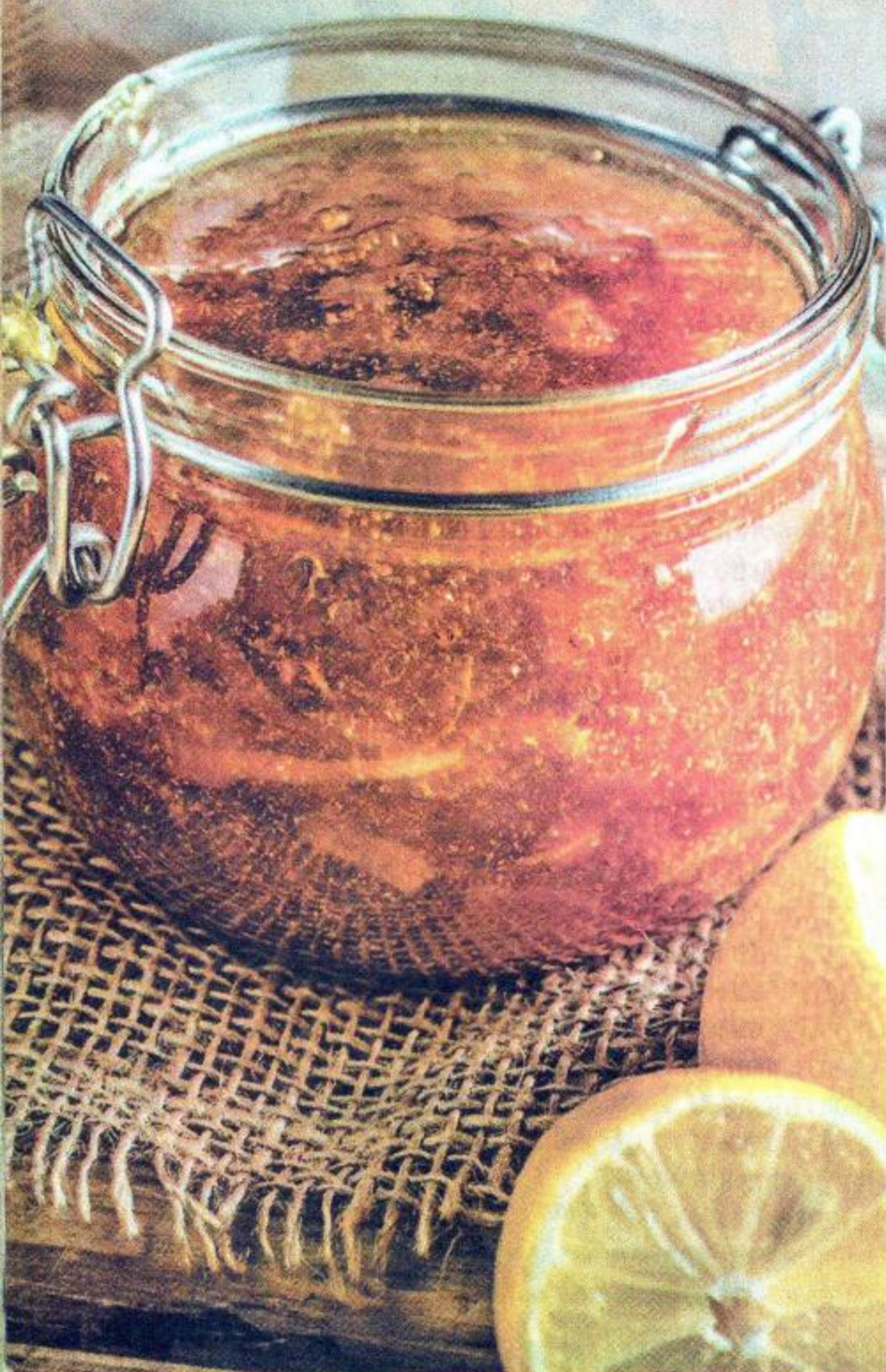
4. Залейте кипятком. Накройте крышками. Оставьте на 15 мин. Слейте воду обратно в кастрюлю. Повторите все еще раз.

5. В рассол добавьте соль, сахар и специи. Проварите 5 мин. Добавьте уксус. Залейте огурцы и сразу же закрутите крышками. Переверните вверх дном, накройте одеялом.

Время приготовления – 80 мин + 6 часов ожидания
В 100 г – 30 ккал



В пог



Морковное варенье с лимоном

Продукты на 1 литр:

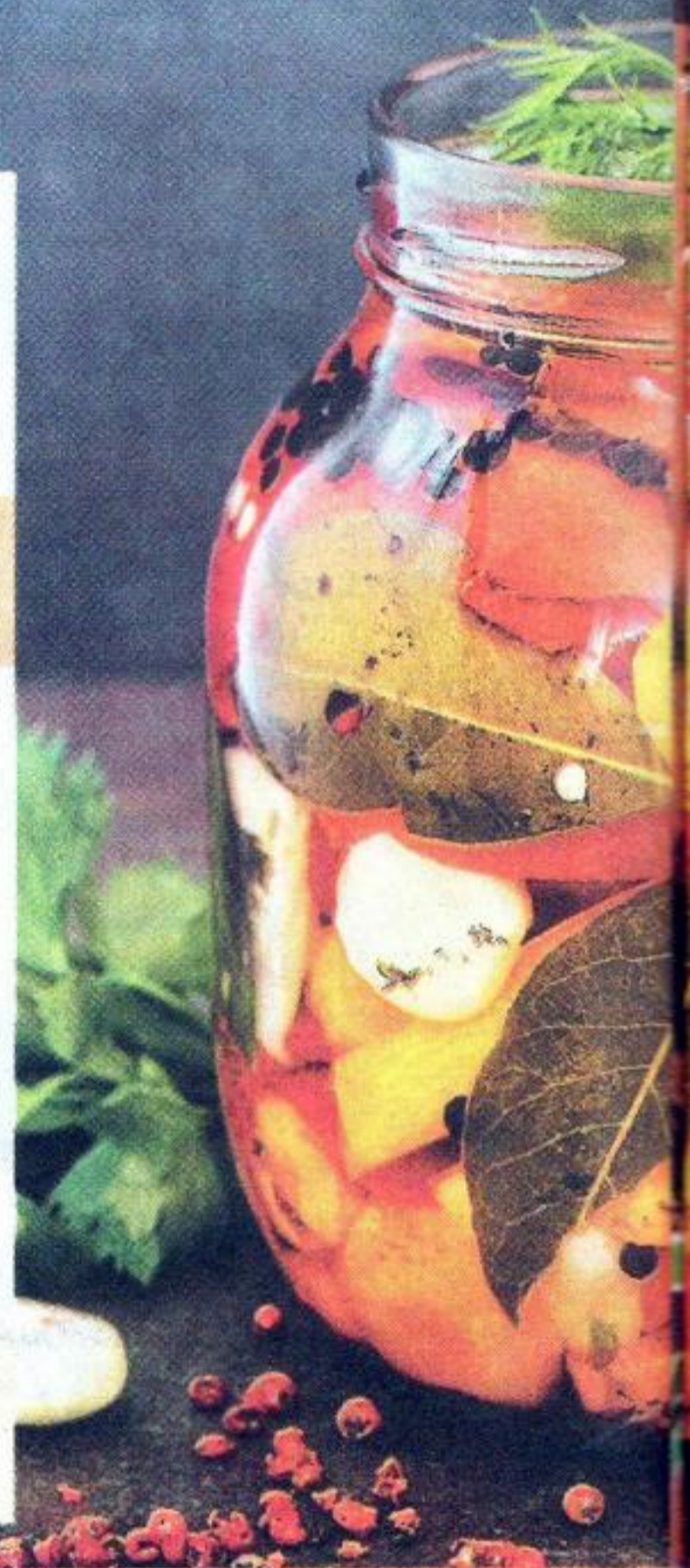
● 1 кг моркови ● 2 лимона ● 1 кг сахара ● 0,5 л воды

1. Морковь вымойте, очистите, нарежьте кружочками и бланшируйте в кипящей воде 3 мин.

2. Нарезанный полукольцами лимон залейте водой и прокипятите 5 мин. Положите туда же морковь, сахар и варите на медленном огне в течение 1 часа. Горячее варенье разлейте в стерильные банки и закатайте.

Время приготовления – 80 мин

В 100 г – 191 ккал



Продукты на 1 литр:

● 7–8 крупных луковиц ● 2,5 ст. сахара ● 1/4 ст. белого винного уксуса ● растительное масло

1. Лук очистите, вымойте и нарежьте полукольцами. Обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Выложите в кастрюлю, налейте 1/4 ст. воды. Добавьте сахар и, как только все закипит, убавьте огонь.

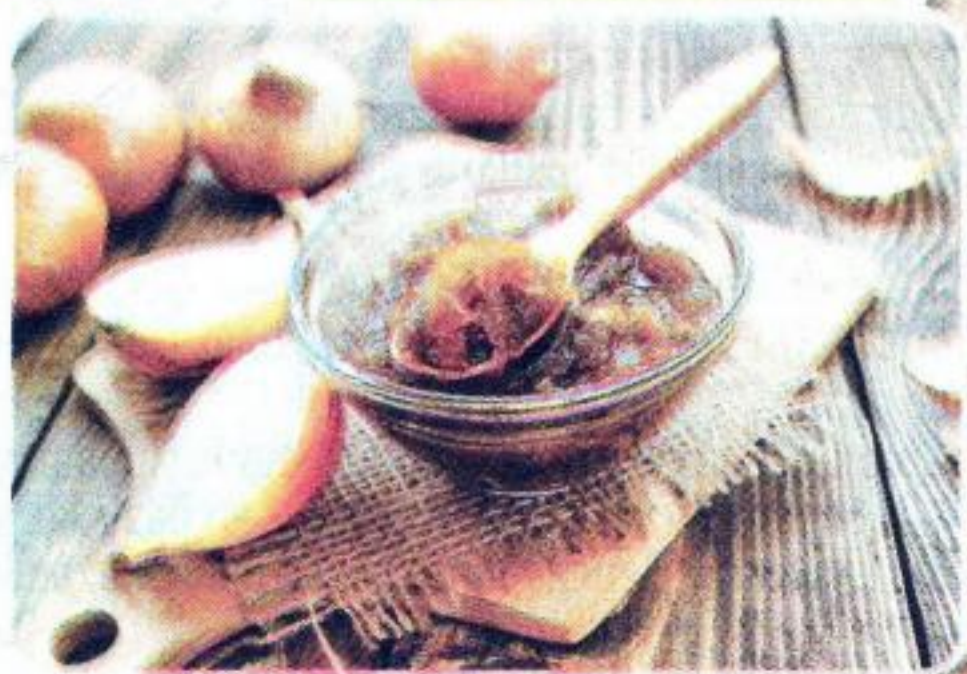
2. Варите, помешивая, пока лук не станет «карамельным» (примерно 20–30 мин). Добавьте уксус и варите еще 15 мин. Готовое варенье остудите и разложите по банкам.

3. Этим вареньем можно лакомиться за чаем, а можно использовать и в качестве экзотического соуса к мясным блюдам!

Золотистое луковое варенье

Время приготовления – 130 мин

В 100 г – 200 ккал



Закусочка на шпажках

Продукты на 4 порции:

● 2 соленых огурчика ● 2 маринованных сладких перца ● 2 маринованных початка кукурузы ● 4 головки маринованного лука ● 4 маринованных грибочка ● деревянные шпажки

1. Достаньте овощи из маринада и разрежьте на небольшие кусочки перец, огурец и кукурузу.

2. На деревянные шпажки насаживайте овощи в произвольном порядке.

3. Маринованная закусочка на шпажках готова, можно подавать к столу. Приятного аппетита!

ребок!

Ассорти из тушеных овощей



Время приготовления – 120 мин
В 100 г – 100 ккал

Продукты на 4 литра:

● 10 небольших морковок
● 10 луковиц ● 1 кг капусты
● 10 сладких перчиков
● 10 помидоров ● 1 средний кабачок ● пучок зелени (укроп и петрушка) ● 2 ст. раст. масла ● 2 ст. л. соли
● 1 ст. л. сахара ● 2 ст. л. уксусной эссенции

1. Все овощи вымойте, очистите и нарежьте. Зелень измельчите.
2. Разогрейте большую сковороду и готовьте овощи около 40 мин с добавлением раст. масла, сахара, соли и уксуса.
3. Простерилизуйте банки! Прежде всего вымойте их в горячей мыльной воде. Затем поместите в большую кастрюлю с водой (так, чтобы она полностью покрывала банки), кипятите 15 мин, воду слейте. В отдельную кастрюлю положите крышки и подержите в кипящей воде 15 мин.
4. Разложите тушеные овощи по баночкам и закатайте на зиму.



Соленые огурчики с кабачками

Продукты на 2 литра:

● 1 кг кабачков ● 1 кг огурцов ● 2 л воды ● 3 ст. л. соли ● 3 ст. л. сахара ● пучок зелени (петрушка, укроп, листья смородины и т. д.) ● 2 головки чеснока

1. Огурцы и кабачки вымойте. Кабачки нарежьте средними кусочками. Чеснок очистите.
2. Растворите в воде сахар, соль. В кастрюлю положите огурцы и кабачки, чеснок, зелень, залейте рассолом и оставьте на 3–4 дня.
3. Затем овощи разложите по стерилизованным банкам, рассол процедите и прокипятите, залейте в банки. Добавьте по 2–3 зубчика чеснока и закатайте.

Время приготовления – 30 мин + время ожидания
В 100 г – 26 ккал

Время приготовления – 15 мин
В 100 г – 171 ккал

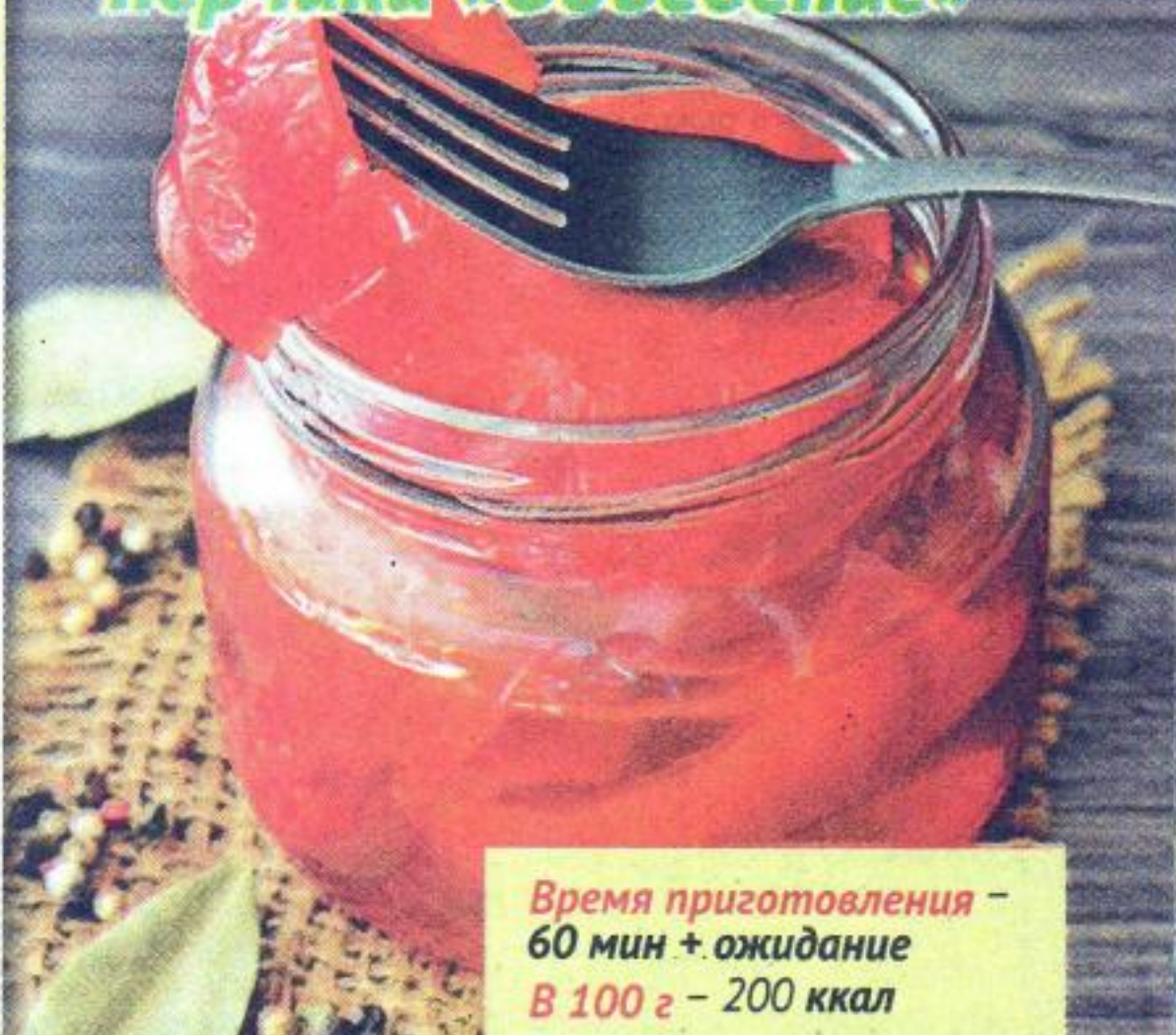


Продукты на 4 литра:

● 5 кг красного и желтого сладкого перца ● 1 л воды ● 0,5 л раст. масла ● 1/2 ст. сахара ● 1 ст. уксуса ● 2 ст. л. соли ● 4 головки чеснока ● пучок зелени (укроп и петрушка)

1. Перцы и чеснок вымойте, очистите и нарежьте небольшими кусочками.
2. Воду с маслом, сахаром, уксусом и солью вскипятите и варите в этом рассоле перец 3–4 мин. Затем выловите, положите в большую кастрюлю слоями, каждый слой прокладывая чесноком и зеленью. Залейте рассолом, дайте остыть и поставьте в холодильник под гнетом на ночь.
3. Утром слейте рассол в кастрюлю, процедите, прокипятите его еще раз. Перец разложите по банкам, залейте горячим рассолом и закатайте.

Маринованные перчики «Объедение»



Время приготовления – 60 мин + ожидание
В 100 г – 200 ккал

Время приготовления – 120 мин
В 100 г – 20 ккал

Хрустящие кабачки

Продукты на 8 литров:

● 5 кг кабачков небольшого размера
● 1 головка чеснока ● 1 ст. л. черного перца горошком ● 8 лавровых листов ● зелень (укроп, петрушка, листья хрена) ● 3,5 л воды ● 6 ст. л. соли ● 5 ст. л. сахара ● 1,5 ст. столового уксуса

1. Вымойте с содой банки. На дно каждой положите специи, чеснок и зелень.
2. Нарежьте ломтиками кабачки вместе со шкуркой. Разложите по банкам с пряностями.
3. Соедините воду, соль и сахар. Вскипятите. Влейте уксус.
4. Горячим рассолом залейте кабачки. Накройте крышками. Стерилизуйте 10 мин, как написано в рецепте «Острый чесночок». Затем закатайте. Переверните вверх дном и укутайте одеялом. Через сутки уберите в прохладное место.



Солим, маринуем

Острый чесночок

Продукты на 370 мл:

● 8 головок чеснока ● 1 ст. л. соли ● 1 ст. л. сахара ● 3 ст. л. уксуса ● 0,5 л воды ● 1/2 стручка чили ● 10 горошин черного перца ● 3 сухих бутона гвоздики

1. Головки чеснока залейте водой. Оставьте на 1 час. Очистите и высушите.
2. В банку положите перец, чили, гвоздику и чеснок.
3. Добавьте в воду соль и сахар. Вскипятите и снимите с огня. Влейте уксус. Горячим маринадом залейте чеснок.
4. На дно кастрюли положите полотенце. Поставьте банки. По плечики налейте горячую воду. Доведите до кипения и стерилизуйте 8 мин. Закрутите крышкой.

Время приготовления – 60 мин
В 100 г – 25 ккал



Время приготовления – 120 мин
В 100 г – 30 ккал

Отменные огурцы

Продукты на 9 литров:

- 6 кг огурцов ● 4,5 л воды
- 6 ст. л. соли ● 6 ст. л. сахара
- 3 ч. л. уксусной эссенции ● 3 головки чеснока ● 9 зонтиков укропа ● по 9 листьев хрена, вишни и смородины ● 2 ст. л. зерен белой горчицы ● 15 горошин перца

1. Вымойте банки с содой. Высушите. Поставьте в духовку – на решетку, горлышком вниз. Рядом положите металлические крышки резинкой вверх. Включите печку на 150°C. Стерилизуйте 30 мин. Достаньте, когда остынут.

2. Разложите по банкам чистые огурцы, перекладывая зеленью и очищенным чесноком. Добавьте перец и горчицу. Залейте кипятком и оставьте на 10 мин.

3. Слейте воду в кастрюлю. Всыпьте соль и сахар. Вскипятите. Добавьте уксус. Горячим маринадом залейте огурцы. Закрутите крышками.

4. Переверните банки вверх дном. Укутайте одеялом. Оставьте так на ночь. Затем уберите в темное место.

ем!

Время приготовления – 60 минут
В 100 г – 15 ккал

Ассорти из грибов

Продукты на 6 литров:

- 3 кг опят, подберезовиков, лисичек ● 2 ст. л. сахара
- 1,5 ст. л. соли ● 1/2 ч. л. лимонной кислоты ● 2 ч. л. уксусной эссенции ● 3 лавровых листа ● 20 г перца ● 5 сухих бутончиков гвоздики

1. Переберите, очистите от грязи грибы. Крупные нарежьте. Положите в кипящую воду. Доведите до кипения и варите 15 мин, периодически снимая пену.

2. Отлейте 1,5 л отвара. Соедините со специями, лимонной кислотой и уксусом. Положите в маринад грибы. Варите 5 мин после закипания.

3. Разложите грибы по стерилизованным банкам. Закатайте крышками.

Продукты на 3 литра:

- 1,5 кг помидоров ● по 8 горошин черного и душистого перца ● 6 лавровых листьев ● 4 зубчика чеснока ● 3 ст. л. горчичного порошка ● 3 зонтика укропа ● по 4 листа вишни и смородины ● кусочек острого перца ● 1,5 л воды ● 3 ст. л. соли

1. Вымойте помидоры. На каждом возле плодоножки зубочисткой сделайте по два прокола.

2. В чистую сухую банку положите специи, зелень и половину горчицы. Плотно друг к другу уложите помидоры.

3. Вскипятите воду. Остудите. Разведите соль. Залейте томаты.

4. Сверху положите марлю и насыпьте горчицу. Прикройте крышкой. Оставьте при комнатной температуре на 2 недели. Закройте полиэтиленовой крышкой. Уберите в холод на 3 недели.

«Бочковые» помидоры

Время приготовления – 60 мин +
5 недель ожидания
В 100 г – 15 ккал

Капуста по-грузински

Продукты на 6 литров

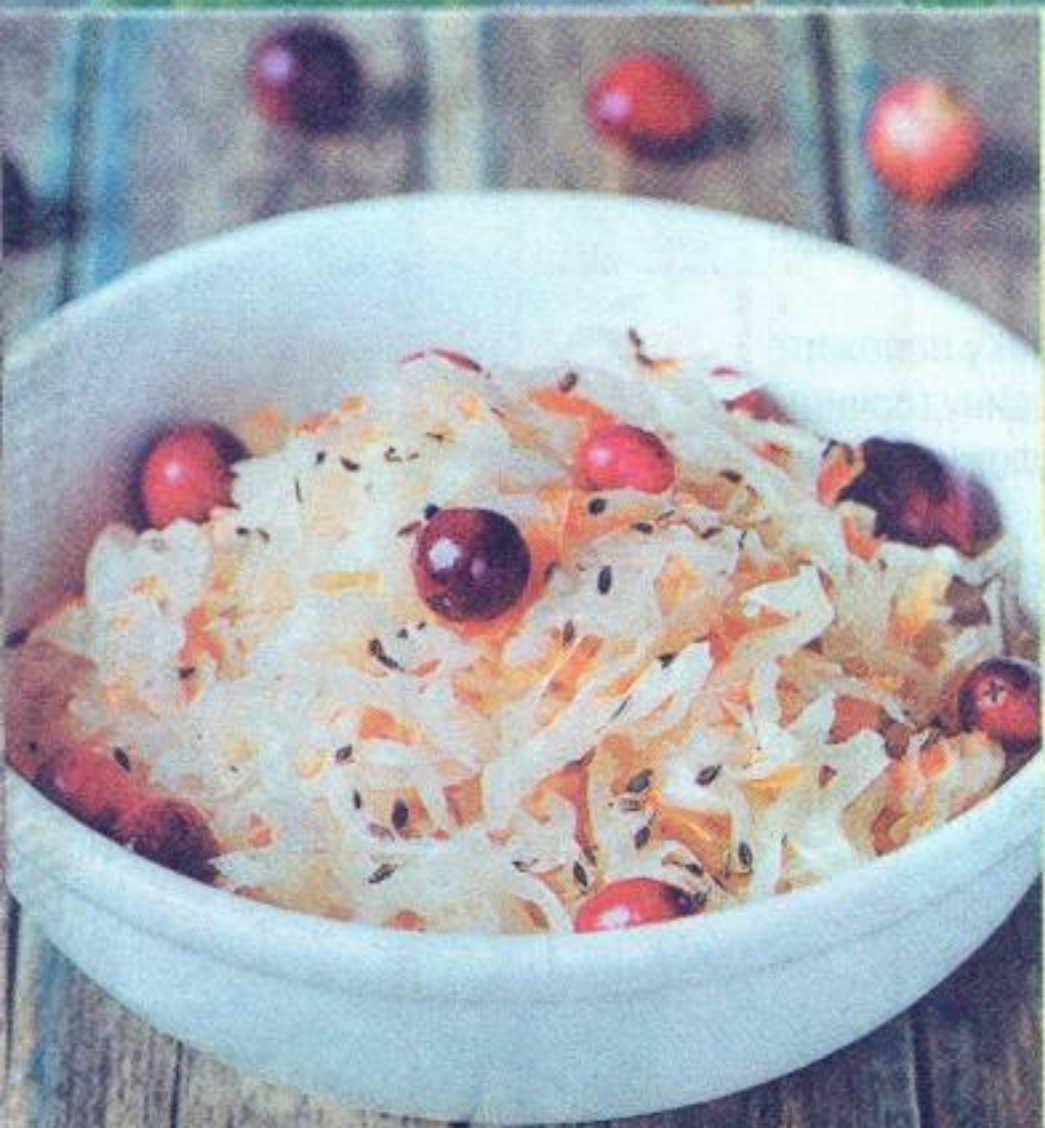
● 3 кг капусты ● 1,5 кг свеклы ● 2 головки чеснока ● 4 ст. л. соли ● 5 лавровых листов ● 10 горошин черного перца

1. Капусту вымойте, нарежьте кусочками примерно 3x5 см.
2. Свеклу вымойте, очистите. Нарубите пластинами 0,5 см толщиной.
3. Чеснок очистите, вымойте, нарежьте дольки пополам.
4. Вскипятите 2 л воды с солью, лавровым листом, перцем. Остудите до комнатной температуры.
5. Выложите овощи в широкую эмалированную кастрюлю слоями: свекла, затем – капуста, чеснок. Верхний слой – свекла. Залейте маринадом. Накройте широкой тарелкой. Сверху поставьте гнет (например, банку с водой). Оставьте на 3 дня при комнатной температуре.
6. Насыпьте сверху 1 ст. л. соли. Оставьте еще на 2 дня. Переложите в ошпаренные кипятком банки для удобства хранения, закройте капроновыми крышками. Держите в холодильнике до полугода.

Время приготовления –
1 час + 5 дней ожидания
В каждой порции – 104 ккал
0,5 г жиров / 1 г белков /
10 г углеводов



Для долгой зимы капусту запаси!



Капуста с клюквой

Продукты на 6 литров

● 3 кг капусты ● 1 кг моркови ● 2–3 лавровых листа ● 5–6 горошин черного перца ● 2 кг соли крупного помола ● 1/2 ст. клюквы и растительное масло для подачи

1. Капусту вымойте, нашинкуйте.
2. Морковь вымойте, очистите, натрите на крупной терке.
3. Приготовьте рассол. Чтобы определить идеальное количество соли и исключить пересол и недосол, вам понадобится яйцо. Вымойте его, положите в емкость с 6 л кипяченой охлажденной воды. Насыпайте в воду соль по 1 ст. л. и перемешивайте до растворения. Когда яйцо начнет всплывать, соль больше не добавляйте. Рассол «на яйцо» готов.

4. На дно ошпаренных кипятком банок положите перец и лавровый лист.
5. Опустите в рассол капусту и морковь. Отожмите и укладывайте плотно в банки. Оставьте в теплом месте на 3 дня. Ложкой собирайте выделяющийся сок. Если капуста станет подсыхать, вливайте собранный сок. Капуста готова!
6. Закройте банки капроновыми крышками, храните в холодильнике до полугода. Подавайте с клюквой и маслом.

Время приготовления – 1 час
+ 3 дня ожидания

В каждой порции – 87 ккал
1 г жиров / 0,5 г белков / 8 г углеводов

Маринованная краснокочанная капуста

Продукты на 3 литра

- 2 кг краснокочанной капусты
- 3 лавровых листа
- 15 горошин черного перца
- 7 горошин душистого перца
- 7 шт. гвоздики
- 1/2 ч. л. молотой корицы
- 1,5 ст. л. соли
- 3 ст. л. сахара
- 1,2 ст. (250 мл) 9%-го уксуса
- 3 ст. л. растительного масла

1. Капусту вымойте, удалите 3 верхних листа. Остальное мелко шинкуйте. Посолите несколькими щепотками соли, помните руками.

2. Плотно утрамбуйте капусту в ошпаренные кипятком банки.

3. Доведите до кипения 3 ст. воды. Положите соль, сахар, лавровый лист, перец, гвоздику, корицу, масло. Кипятите на маленьком огне 5 мин. Снимите с огня, добавьте уксус.

4. Залейте маринадом капусту.

5. Оставьте на 3 дня при комнатной температуре.

6. Закройте банки капроновыми крышками, храните в холодильнике до полугода.

Совет: если вы не употребляете уксус, замените его лимонной кислотой. 1 ч. л. кислоты разведите в 1,2 ст. (250 мл) кипяченой воды комнатной температуры. Используйте так же, как уксус.

Квашеная китайская капуста



Время приготовления – 1 час + 4 дня

В каждой порции – 54 ккал

0,1 г жиров / 1 г белков / 6 г углеводов

Продукты на 1,5 литра

- 1 кочан китайской капусты
- 1 ст. л. красного молотого перца
- 5 зубчиков чеснока
- 1 стручок красного жгучего перца
- 3 ст. л. соли
- растительное масло и зеленый лук для подачи

1. Капусту вымойте, разрежьте вдоль на 4 части. Уложите в эмалированную кастрюлю. Залейте рассолом, растворив соль в 1,5 л кипяченой воды комнатной температуры. Накройте тарелкой. Оставьте при комнатной температуре на 2 дня.

2. Промойте капусту под холодной водой из-под крана. Неприятный запах не должен вас пугать, он пройдет.

3. Молотый перец залейте 1/2 ст. кипятка. Оставьте на 30 мин. Стручковый перец вымойте, надев резиновые перчатки, измельчите. Добавьте к молотому перцу вместе с очищенным и измельченным чесноком.

4. Пользуясь резиновыми перчатками, промажьте капусту острой смесью. Сложите в кастрюлю, оставьте в тепле на 2 дня.

5. Нарежьте кусочками, переложите в ошпаренные кипятком банки, закройте капроновыми крышками. Храните в холодильнике до 5 дней.

6. При подаче заправьте растительным маслом, украсьте свежей зеленью.

Моченые яблочки с капустой

Продукты на 6 литров

- 3 кг некрупных яблок поздних плотных сортов (без порезов, вмятин и прочих дефектов)
- 4 кг капусты
- 3 ст. л. соли
- 2 ст. л. сахара

1. Капусту вымойте, удалите поврежденные листья. Снимите 3 верхних листа, отложите в сторону. Остальную капусту шинкуйте. Посолите, положите сахар. Тщательно перемешайте, разминая капусту руками до появления сока.

2. Яблоки вымойте.

3. Выкладывайте слоями на дно эмалированной кастрюли отжатую от сока капусту и яблоки. Верхний слой – капуста.

4. Залейте капустным соком. Накройте капустными листьями. Сверху положите тарелку и гнет. Оставьте на 2 недели при комнатной температуре.

5. Поставьте в холодильник еще на две недели. Яблоки и капуста

должны быть покрыты соком. Если сока недостаточно, подливайте рассол: в 1 л кипяченой воды комнатной температуры разведите 1 ст. л. соли и 1 ст. л. сахара. Яблочки с капустой готовы! Храните их в холодильнике до полугода. При желании переложите в ошпаренные кипятком банки и закройте капроновой крышкой.

Совет: для более богатых вкуса и аромата положите в кастрюлю по 10 шт. чистых листов смородины и вишни, 1 лист хрена, 1 пучок петрушки вместе со стеблями, 1/2 ст. ягод клюквы.

Время приготовления – 1 час + 1 месяц

В каждой порции – 102 ккал

0,5 г жиров / 1 г белков /

11 г углеводов



Время приготовления – 1 час + 3 дня ожидания

В каждой порции – 92 ккал

1 г жиров / 0,5 г белков / 10 г углеводов



Зимний разносо.



Ведущие программы «Готовим вместе» (телеканал «Интер») Андрей Доманский и Андрей Дромов поделились своими фирменными рецептами

Аджика

0,5 кг красного и желтого болгарского перца • 0,5 кг помидоров • 2 перца чили • 1 морковь • 1 головка чеснока • 1 пучок петрушки • 1 пучок кинзы • соль, сахар – по вкусу

1. Пропустите через мясорубку петрушку, кинзу, чеснок, морковь, помидоры, болгарский перец и перец чили вместе с семенами, чтобы аджика получилась острее. Добавьте сахар и соль.
2. Варите аджику на среднем огне 20–30 мин, периодически помешивая. Готовую аджику закатай-

Яблочно-грушевое варенье

0,5 кг яблок • 0,5 кг груш • 1,5 кг сахара • сок половины лимона • 1 ч. л. корицы • несколько веточек тархуна и мяты

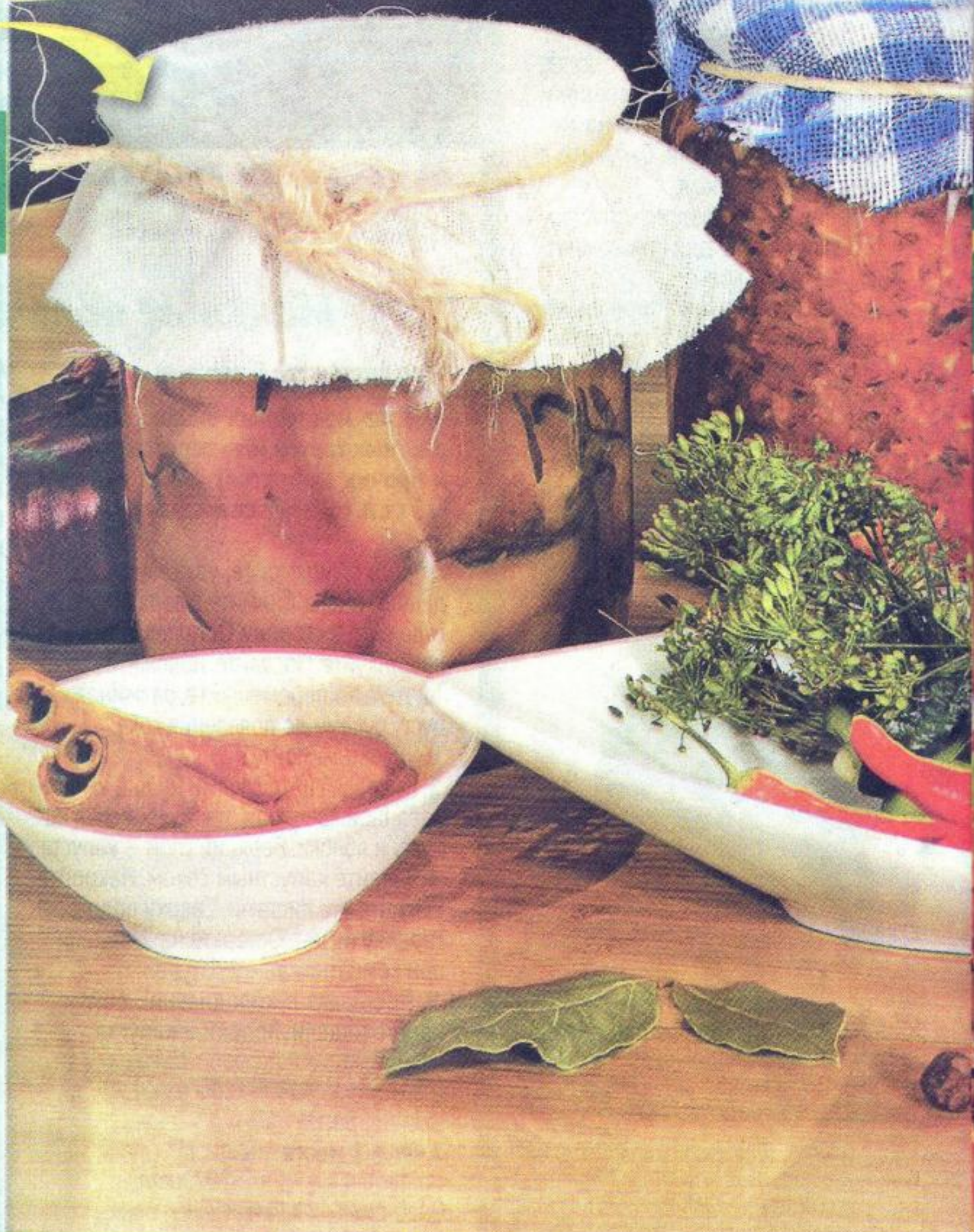
1. Помойте яблоки и груши, нарежьте их крупными кубиками и сбрызните соком лимона. Поместите фрукты в кастрюлю с толстым дном. Добавьте сахар, молотую корицу, листья тархуна и мяты. Чтобы сахар не пригорел, а фрукты успели пустить сок, влейте немного воды.
2. Варите варенье на медленном огне 30–40 мин, периодически помешивая.

Готовое варенье залейте в простерилизованную банку до самого верха и закатайте. Также варенье можно хранить в любой стеклянной или керамической посуде в холодильнике.

Дельный совет

• Для варенья лучше всего подойдут крепкие, не перезрелые плоды. Мягкие сорта яблок и груш более пригодны для повидла и мармелада.

• Чтобы варенье долго простояло и при этом не заплесневело, рассчитайте правильно нужное количество сахара. Его должно быть на 65% больше, чем фруктов или ягод. То есть на 2 кг яблок нужно взять чуть больше 3 кг сахара. Именно в такой пропорции сахар не позволит варенью заплесневеть, и оно будет храниться несколько лет.

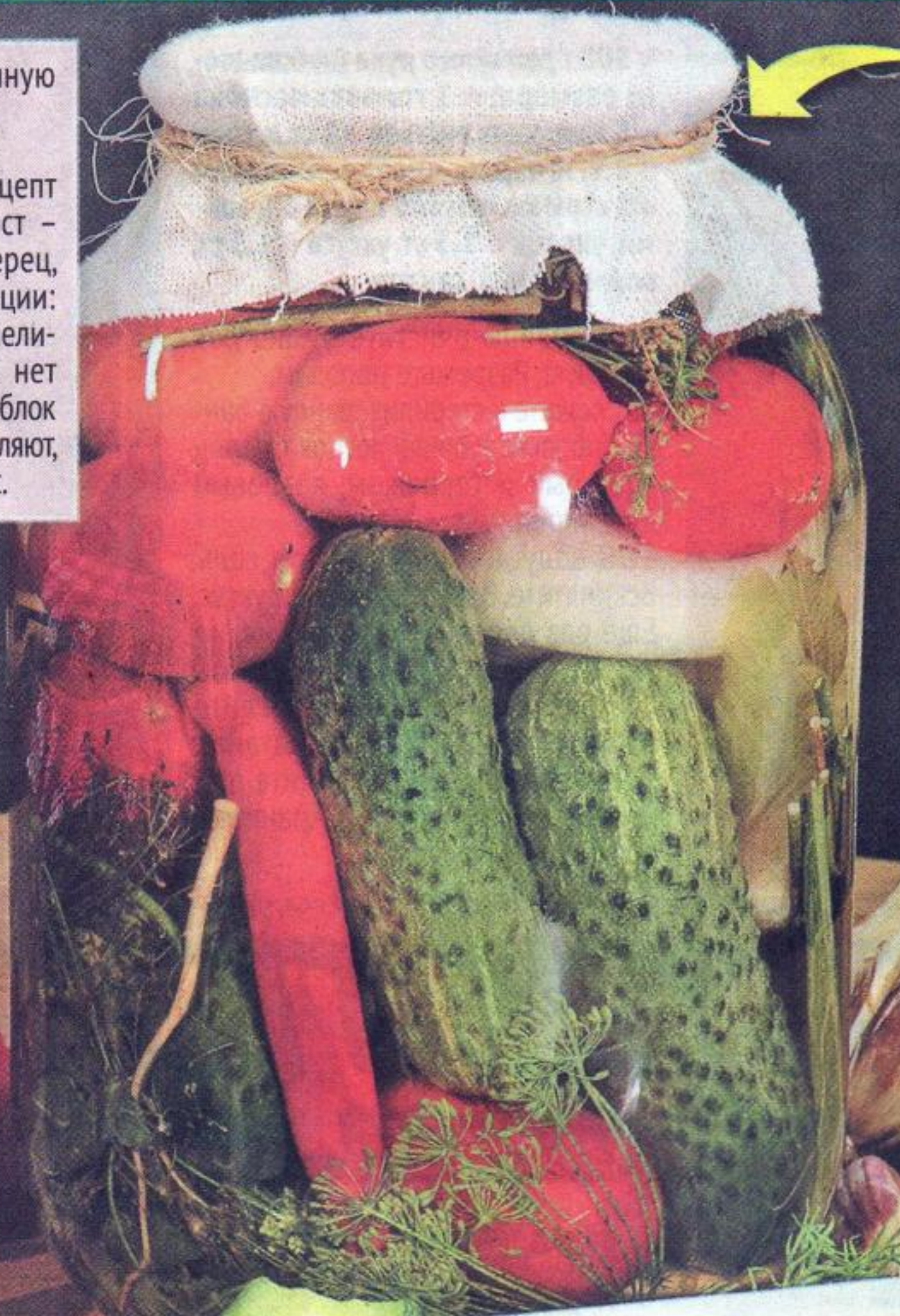


Летом готовь

те в стерилизованную банку.

На заметку

Классический рецепт аджики очень прост – красный острый перец, чеснок, соль и специи: кориандр, кинза-хмели-сунели. В составе нет болгарского перца, яблок и моркови. Их добавляют, чтобы смягчить вкус.



Маринованные овощи

0,5 кг мелких помидоров
 ● 0,5 кг огурцов сорта «Родничок»
 ● 1 пучок зелени для засола
 ● 1 головка чеснока
 ● 1 луковица
 ● 30 г перца горошком
 ● 3–4 лавровых листа
 ● 1 перец чили
 ● 1 стебель сельдерея

Для маринада: 3 л воды
 ● 330 г соли
 ● 2 ст. л. сахара
 ● 4 ст. л. уксуса

1. Огурцы замочите в холодной воде на 20–30 мин.

2. Приготовьте маринад: в трех литрах воды растворите соль и сахар, добавьте уксус и доведите до кипения. На дно стерилизованной банки положите половину пучка сухой зелени для засола. Наполните банку огурцами и помидорами до половины. Положите сверху перец чили, зубчики чеснока, стебель сельдерея и нарезанный кольцами репчатый лук.

3. Добавьте перец горошком и лавровый лист. Наполните банку огурцами и помидорами до верха. Добавьте оставшуюся зелень для засола. Затем залейте овощи кипящим маринадом до краев банки, закройте стерилизованной крышкой и закатайте.

Примите к сведению

Хранить консервированные овощи нужно в сухом прохладном месте при температуре 10–12°C.

Время от времени проверяйте их, определяя качество по внешнему виду. Если вы заметили, что крышка банки вздулась или внутри появилась плесень, выбрасывайте без сожаления. Здоровье дороже!



Быстрые огурцы

0,5 кг огурцов ● 3 зубчика чеснока ● 2–3 веточки базилика ● 1 пучок зелени для засола ● соль.

1. Разрежьте огурцы пополам (вдоль), предварительно отрезав все «попки». Измельчите ножом

чеснок и базилик.

2. Положите овощи и зелень в полиэтиленовый пакет или рукав для запекания. Посолите. Крепко завяжите и тщательно перемешайте содержимое. Оставьте мариноваться на 20–30 мин.

**Пикантный
вкус**

Время приготовления –
40 мин
В 100 г – 22 ккал

Маринованный лук

Продукты на 1 литр:

- 300 г репчатого лука (небольшого размера)
- 1 головка чеснока
- 5 лавровых листьев
- 1 ст. л. соли
- 1 ч. л. черного перца горошком
- 1 стручок острого перца
- 1 зонтик укропа
- 1,5 ст. уксуса
- 1,5 ст. воды
- 1 ч. л. сахара

1. Луковицы очистите от шелухи. Вымойте. Разрежьте пополам.
2. Сложите в стерилизованную банку. Добавьте зубчики чеснока, перец – острый и горошком, лавровый лист, укроп.
3. В воду добавьте сахар и соль. Вскипятите. Влейте столовый уксус. Еще раз доведите до кипения, но уже не кипятите.
4. Горячим маринадом залейте подготовленный лук. Закатайте. Переверните банку. Остудите при комнатной температуре. Храните в прохладном месте.

За обе щеки

Время приготовления – 50 мин
В 100 г – 52 ккал

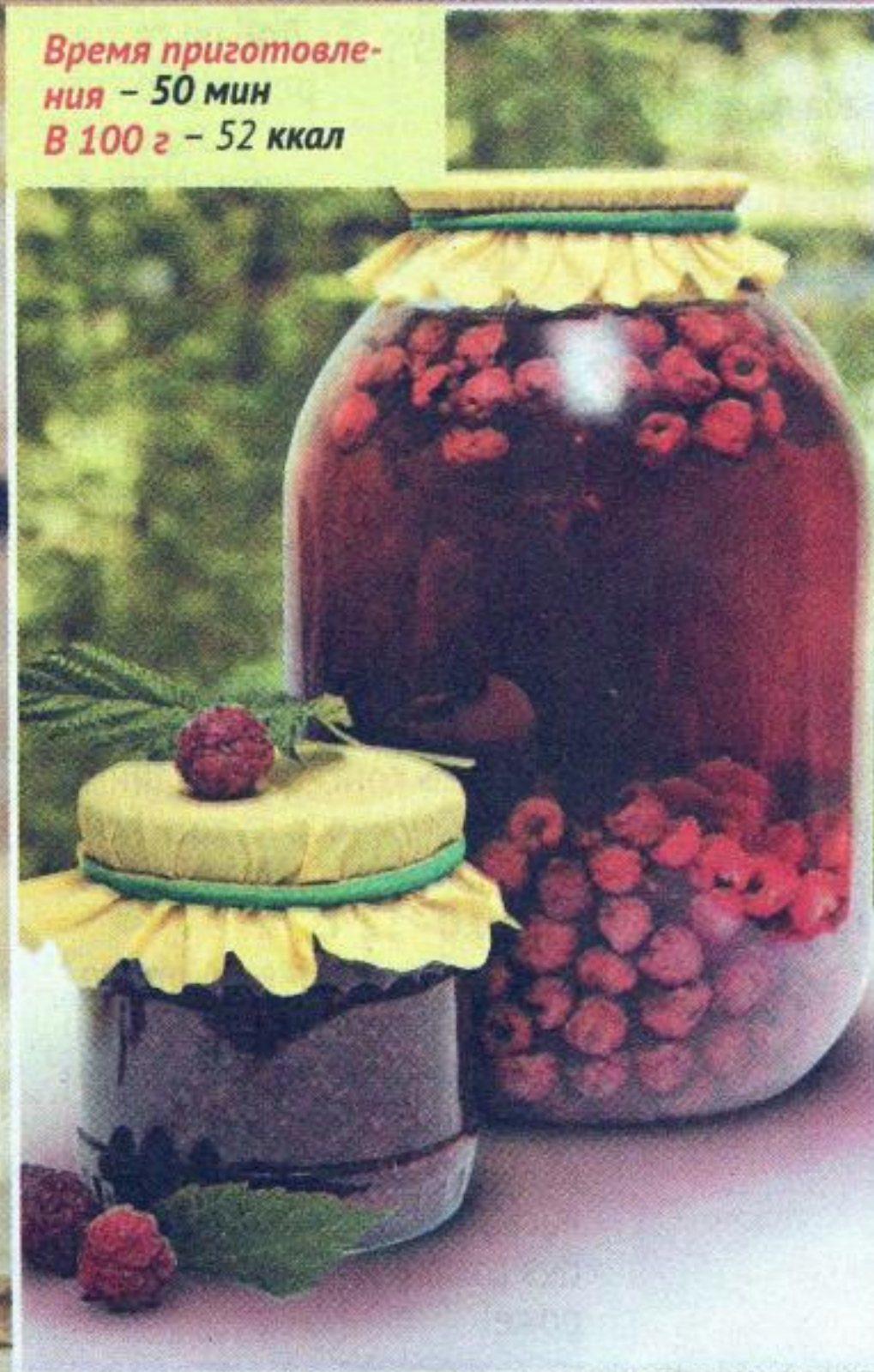
Компот из малины

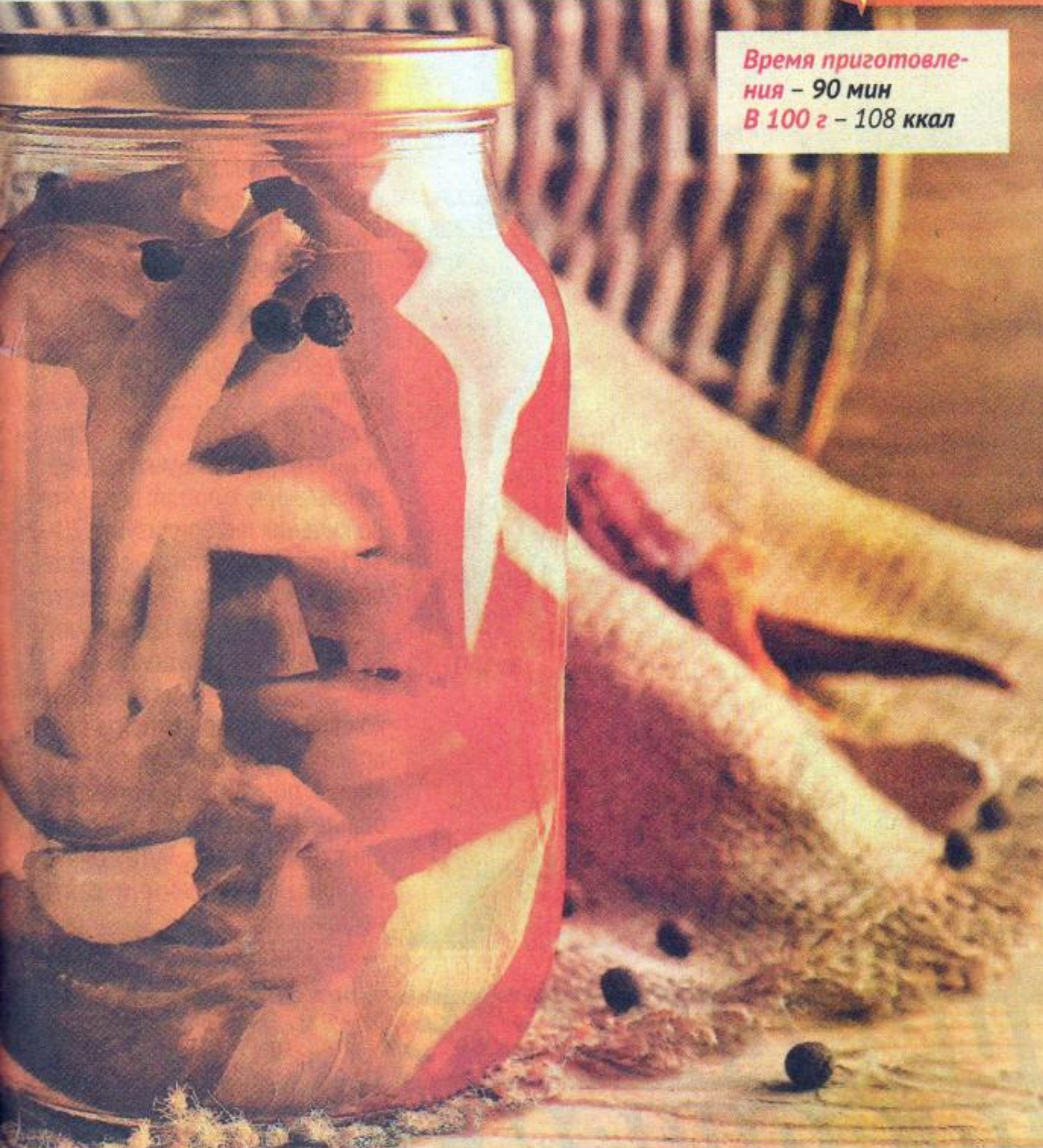
Продукты на 9 литров:

- 3 кг малины
- 1 кг сахара
- 6 л воды
- 1 ч. л. ванилина
- 3–4 веточки мяты (или мелиссы)

1. Простерилизуйте банки – поставьте их в духовку на решетку горлышком вниз на 15 мин при 160°C.
2. Очистите малину от веточек и листиков. Ягодки сложите в дуршлаг. Вымойте. Дайте стечь воде. Разложите малинку по банкам.
3. В воду всыпьте сахар. Помешивая, доведите до кипения.
4. Добавьте ванилин и мяту. Варите на медленном огне в течение 7 мин.
5. Залейте банки с малиной кипящим сиропом. Закатайте. Переверните вверх дном. Остудите.
6. Храните в темном прохладном месте.

Время приготовления – 60 мин
В 100 г – 23 ккал





Время приготовления – 90 мин
В 100 г – 108 ккал

Салат из сладкого перца

Продукты на 2 литра:

- 2,5 кг перца ● 0,5 кг моркови ● 0,5 кг репчатого лука
- 2 л томатного сока ● 1 ст. риса ● 2,5 ст. растительного масла ● 1 ч. л. соли ● 2 ст. л. изюма ● 4 зубчика чеснока

1. Перец вымойте. Удалите семена и плодоножку.
2. Лук и морковь очистите.
3. Все мелко нарежьте. Обжарьте в масле, периодически помешивая, в течение 20 мин.
4. Рис залейте 3 ст. холодной воды. Оставьте на 20 мин. Жидкость слейте.
5. В кастрюлю налейте сок. Доведите до кипения. Положите овощи и рис.
6. Выдавите чеснок. Посолите. Добавьте изюм. Убавьте огонь. Варите 25 мин.
7. Горячий салат разложите по стерилизованным банкам. Закатайте крышками. Уберите в прохладное место.

фото: Shutterstock

Пряные помидорчики

Продукты на 5 литров:

- 5 кг небольших помидоров ● 2 головки чеснока ● 2 стручка острого перца
- 3 л воды ● 2 ст. л. сахара ● 5 ст. л. соли ● по 10 шт. листьев черной смородины и вишни ● 1 ст. л. черного перца горошком ● 5 ст. л. растительного масла

1. Возьмите 5 банок емкостью по 1 л. Распределите по ним очищенный чеснок, острый перец, листья вишни и смородины и горошины перца.
2. Вымойте помидоры. каждый проколите зубочисткой около плодоножки. Уложите в банки. Сверху налейте по 1 ст. л. масла.
3. Засыпьте соль и сахар в воду. Вскипятите.
4. Залейте томаты кипящим рассолом. Накройте крышками.
5. Поставьте банки в кастрюлю с водой. Доведите до кипения. Стерилизуйте 10 мин.
6. Закатайте. Переверните банки. Остудите при комнатной температуре.

Продукты на 1,5 литра:

- 1 кг небольших кабачков ● 1/2 корня хрена ● 30 г укропа ● 30 г петрушки ● 2 головки чеснока
- 1 стручок острого перца ● 2 ст. л. соли ● 1/2 ч. л. черного перца горошком ● 1 л воды ● 3 ч. л. столового уксуса

1. Кабачки вымойте. Нарежьте с кожурой кусочками толщиной 0,5 см.
2. Мелко нарежьте зелень, чеснок, хрен и острый перчик.
3. Заранее простерилизуйте 3 банки по 0,5 л. Положите в них дольки кабачков, пересыпая свежими специями. Добавьте горошины перца.
4. Воду вскипятите. Добавьте соль. Залейте кабачки. Накройте крышкой. Оставьте на 10 мин.
5. Слейте жидкость в кастрюлю. Вскипятите еще раз. Повторите процедуру 3 раза.
6. Влейте по 1 ч. л. уксуса в каждую банку. Закатайте. Переверните. Укутайте одеялом и оставьте так на сутки.

Кабачки соленые

Время приготовления – 60 мин
В 100 г – 17 ккал и 0,3 ХЕ.



Лимоны конфи



Ресторатор, автор книг «Рецептыши», «Диетыши», «Про еду. Про вино. Прованс» Ника Белоцерковская поделилась своими фирменными рецептами

● Лимоны, соль, сахар (пропорции 2 части соли на 1 часть сахара)

1. У каждого лимона срежьте оба кончика до мякоти, если фрукты с толстой кожурой, или наколите их 10–15 раз тонким ножом. Плотно уложите в банки, обильно пересыпая сахаром и солью.

2. Для «холодного засола»: поставьте банку на 10 дней на солнце.

3. Для «горячего» засола: положите в подходящую по размеру кастрюлю с водой, доведите до кипения и стерилизуйте 20–30 мин. После этого поставьте банку в холодное темное место на два-три месяца. Хранить лимоны можно очень долго.

Вкусный совет: из лимонов конфи можно приготовить прекрасную заправку для салатов. Мелко порубите лимоны, добавьте бальзамический уксус, оливковое масло, чуть соли и сахара. Перемешайте и дайте настояться.

Экзотические гости на вашем столе



Дыня в уксусе

На 3 кг мякоти дыни:

● 400 г сахара ● 40 г морской соли
● 750 мл белого 6%-го винного уксуса ● 40 г розового перца горошком ● 6 веточек эстрагона

1. Дыню разрежьте пополам, очистите от семечек, нарежьте дольками. Вскипятите 2 л воды, осторожно добавьте дынные дольки. Дайте закипеть, выньте кусочки дыни шумовкой и переложите в миску с холодной водой на льду. После этого переложите на сито и дайте полдня подсохнуть.

2. **Приготовьте маринад:** вскипятите 2 л воды с сахаром и солью, добавьте винный уксус, розовый перец, эстрагон, прогрейте на слабом огне 15 мин. Разложите дыню по банкам, добавьте розовый перец и эстрагон, залейте маринадом, чтобы он покрыл дыню полностью. Простерилизуйте банки в кастрюле с водой. Для 0,5 л банок – 35 мин, для больших – 1 час. Дайте полностью остыть в воде. Храните в прохладном месте.

Если хочется добавить новое «звучание» любимому варенью, приготовьте его на соке (виноградном, вишневом, смородиновом и т. п.). Используйте его вместо указанной в рецепте воды!

Варим варенье: а вы такое пробовали?

Лето дарит нам множество сочных плодов! Но некоторые из них мы просто не знаем, как готовить. И в итоге оставляем без внимания. А зря! Побалуйте семью оригинальными десертами. Какие-то из них наверняка станут вашими любимыми и подарят много уютных семейных чаепитий!



Варенье делаем в... мультиварке!

Мультиварка уже давно стала нашей верной помощницей на кухне. Чего она только не делает! И тушит, и варит, и печет, заменяя целую армию кухонной утвари. Есть у нее и еще одна не всем известная способность – варить варенье! **Вымойте и очистите ягоды, выложите в чашу мультиварки, наполнив ее на 1/2. Засыпьте сахаром, долейте 1/3 ст. водички и готовьте указанное в рецепте время в режиме тушения, не забывая снимать пену. Просто и удобно!**



Из айвы

Как готовить: вымойте 2 кг айвы. Удалите хвостики, семенные коробки, нарежьте дольками. Залейте сиропом. Чтобы его приготовить, вскипятите 2 ст. воды с 3 кг сахара. Оставьте айву в сиропе под крышкой на сутки. Затем варите 15 мин, помешивая, чтобы не пригорело. Дайте постоять 12 часов. Повторите 4 раза. Дольки приобретут янтарную прозрачность. Можно закатывать!

Как готовить: промойте 300 г лепестков роз или шиповника. Вскипятите 1 ст. воды, всыпьте 1,2 кг сахара. Добавьте лепестки. Варите 10 мин, оставьте под крышкой на 12 ч. Варите 10 мин, влейте 3 ст. л. лимонного сока. Он подарит варенью золотистый оттенок. Закатайте в банки!

Важно: лепестки роз из букета не годятся! Их могут обрабатывать «химией»! Берите лепестки на даче!



Из лепестков роз



Из кизила

Как готовить: ополосните в проточной воде 500 г кизила, отсортируйте подпорченные ягоды, удалите плодоножки. Сложите кизил в кастрюлю, всыпьте 500 г сахара и влейте 1/2 ст. воды. Варите на медленном огне 20 мин, не забывая снимать пену. Когда варенье станет гуще, перелейте в стерилизованные банки и закатайте. Оригинальное восточное лакомство готово!

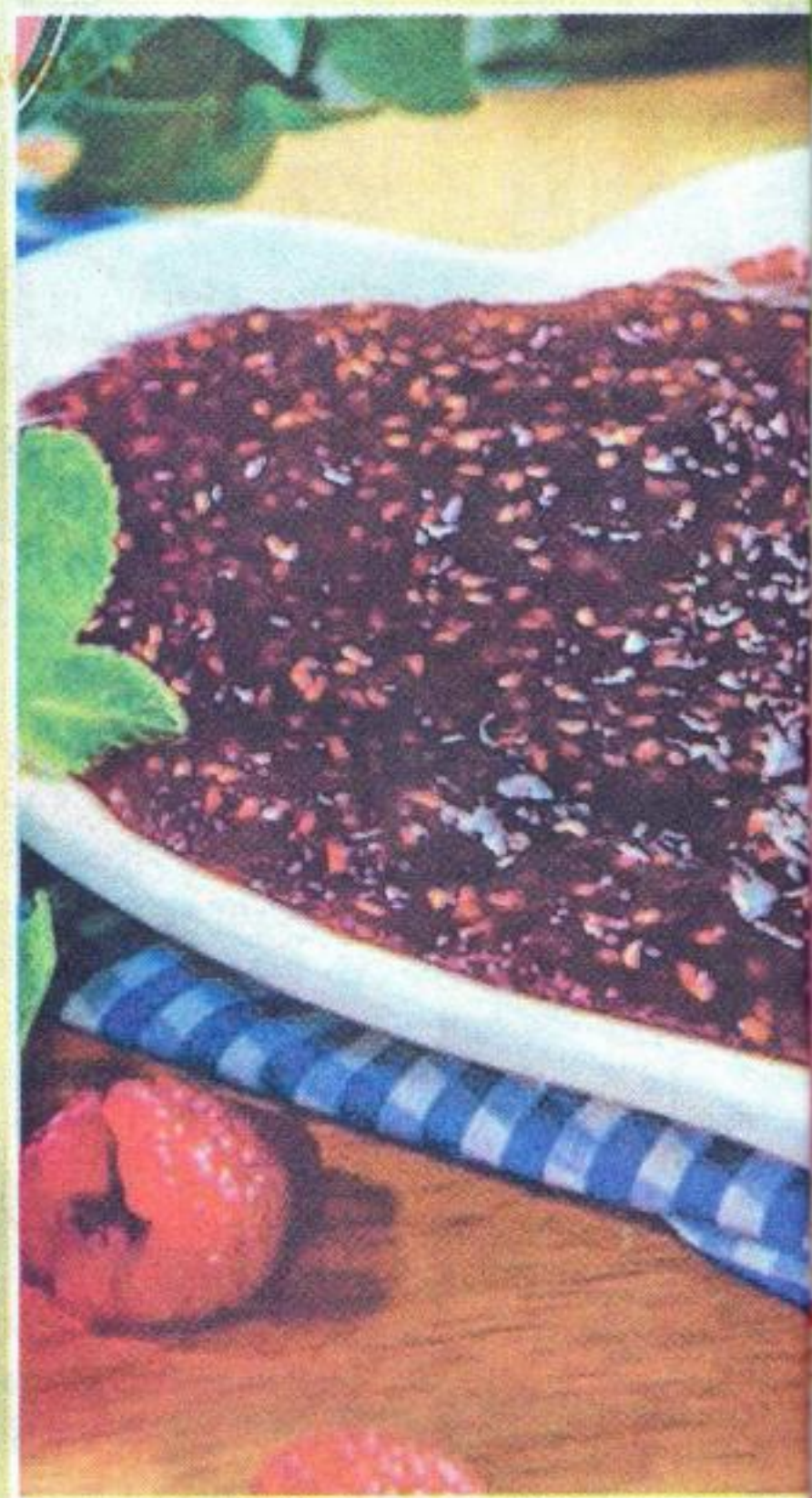


Из ревеня

Как готовить: окатите водой 1 кг черешков ревеня, нарежьте, засыпьте 1 кг сахара. Оставьте на сутки, затем варите 15 мин. Варенье легко пригорает, поэтому постоянно его помешивайте. Через час снова доведите до кипения. И можно закручивать баночки! Чтобы сделать вкус еще более свежим, влейте сок 1 апельсина и добавьте щепотку апельсиновой цедры во время первой варки.



Что может быть лучше, чем поставить зимой на стол баночку с ароматным вареньем или вялеными помидорчиками? Народный кулинар, ведущий утреннего шоу «Сніданок з 1+1» Руслан Сеничкин делится своими любимыми рецептами заготовок и раскрывает их секреты



Запасайся летом, ко

Мармелад из красной смородины



Продукты на 9 литров:

- 250 г красной смородины
- 150 г воды ● 100 г сахара
- 1,5 ч.л. агар-агара (или желатина)

1. Смородину взбить блендером, после чего протереть через сито. Выложите массу в кастрюлю.

* Жмых не выбрасывайте. Залейте его кипятком, добавьте сахар – получится вкусный компот.

2. В смородиновую массу добавьте сахар, воду и предварительно разбухший в воде агар-агар. Поставьте кастрюлю со смородиновой массой на огонь. Доведите до кипения и варите 5–10 мин. За это время масса уменьшится на треть. Выключите огонь. Перелейте массу в форму и поставьте в холодильник на 1–1,5 ч. После этого выньте мармелад из формы и порежьте на небольшие квадратики.

Вяленые помидоры



фото: Shutterstock, пресс-служба телеканала 1+1

Малиновый конфитюр

Продукты на 1 литр:

- 1,5 кг малины • 1 кг сахара • 150 мл сухого белого вина

1. Малину взбейте блендером. Полученную массу протрите через сито. Полученный жмых переложите в мешочек, сложенный из двух слоев марли, и крепко завяжите кулинарным шпагатом.

2. Приготовьте сироп: в медную миску или сотейник с толстым дном для варенья влейте вино и насыпьте сахар. Поставьте на средний огонь, чтобы сахар растаял, дайте сиропу закипеть. Снимите пенку. Опустите в сироп мешочек со жмыхом и варите его на слабом огне 10 мин, после его извлеките.

3. В сироп положите протертую малину, перемешайте, доведите до кипения. Готовьте конфитюр на слабом огне до загустения около 20 мин. Затем разложите в стерилизованные банки и закройте.

Дельный совет: Для приготовления конфитюра необязательно использовать дорогие марочные вина. Подойдут и дешевые. Главное, чтобы вино было натуральным и ароматным.

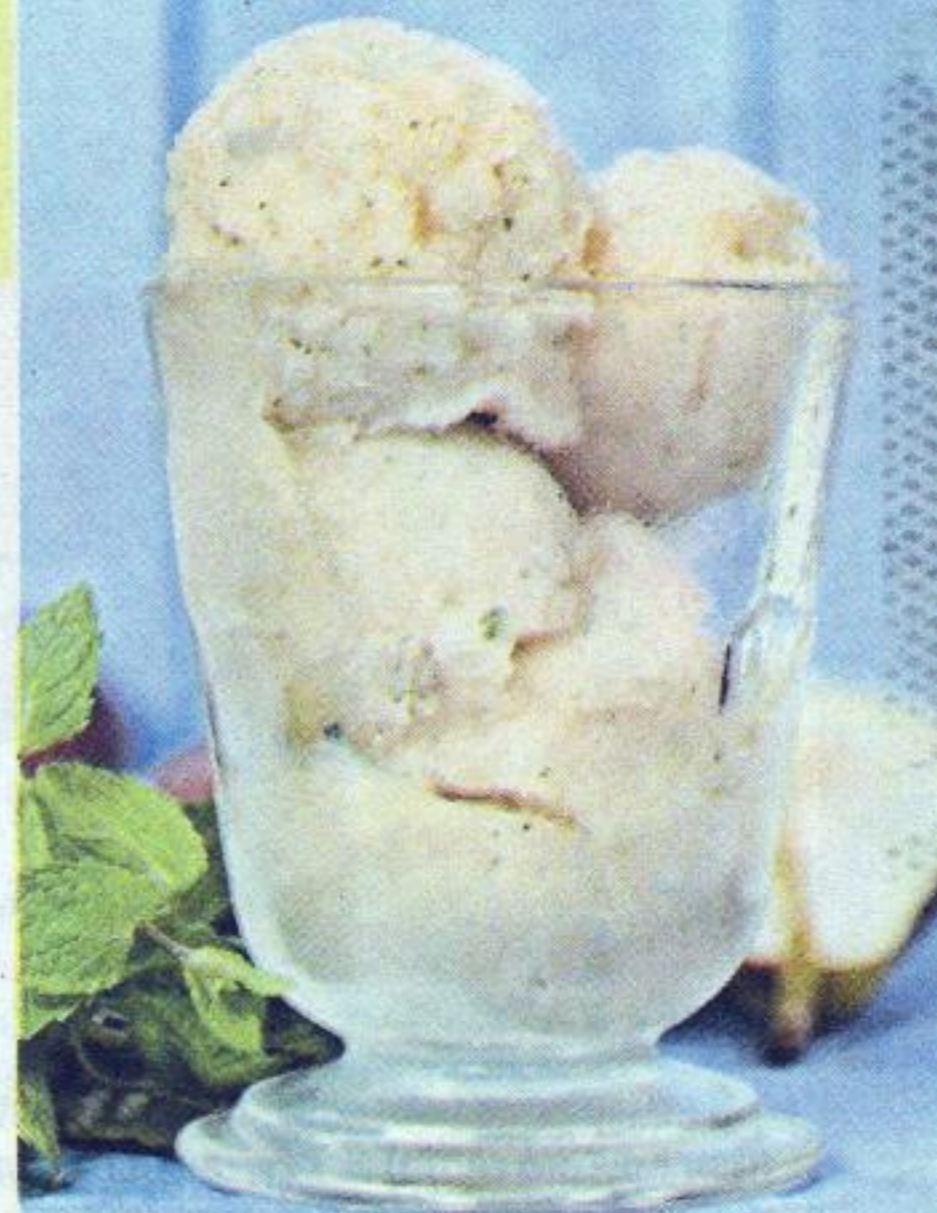
Продукты на 1,5 литра:

- 500 г груш • 100 мл грушевого сока • 50 г сахарной пудры • 2 ст. л. меда • 0,5 ч. л. корицы • 0,5 ч. л. сушеного имбиря • листик мяты • пектин • глюкоза • желатин

1. Груши порежьте кусочками, сердцевину удалите. Сложите их в миску, добавьте мед, сахарную пудру, сушеный имбирь, корицу, влейте сок груш. Все взбейте блендером, чтобы получилась однородная масса. Для свежести добавьте листик мяты. Перемешайте. Получился грушевый мусс.

2. Переложите его в специальную форму. Добавьте пектин, глюкозу, желатин и поставьте в морозильную камеру на 4 часа.

Грушевый сорбет



Когда трава с цветом

Продукты на 5 литров:

- 1 кг мясистых помидоров (предпочтительно сорт «сливка») • 300 г оливкового масла • 3 зубчика чеснока • смесь молотых перцев • прованские травы • щепотка сушеного розмарина • морская соль – по вкусу

1. Помидоры вымойте, обсушите, разрежьте на половинки или четвертинки, удалите плодоножки и семена.

2. Противень застелите пергаментной бумагой, разложите помидоры плотно друг к другу (по мере подсыхания они уменьшатся в размере). Посолите, поперчите и на серединку каждого капните немного оливкового масла. В предварительно нагретую до 60–100°C духовку поставьте противень с помидором. Дверцы духовки держите слегка открытыми, чтобы влага быстрее испарялась. Если духовка имеет функцию «Конвекция», то включите ее. Сушите помидоры в духовке около 4–6 ч. Время приготовления зависит от их размеров. После этого достаньте и остудите.

3. На дно чистой банки небольшого размера налейте немного масла, добавьте прованских трав, нарезанного пластинами чеснока, сверху на 1/3 положите помидоры и залейте маслом. Банку наполняйте ингредиентами поочередно в таком же порядке, слегка утрамбовывая. Сверху добавьте немного розмарина и залейте маслом так, чтобы оно полностью закрыло помидоры. Если масло не покрывает полностью помидоры, то они испортятся. Закройте крышкой и поставьте на хранение в холодильник.

Малосольные огурцы

Продукты на 9 литров:

- 500 г огурцов длиной до 15 см • 3–4 зубчика чеснока • 20 г рисового уксуса • 20 г соли • 20 г соевого соуса • 1 острый перец • 1 ст. л. кунжутного масла



1. У огурцов обрежьте кончики с обеих сторон. Разрежьте сперва пополам, а потом еще порежьте на меньшие кусочки. Положите в большую миску, добавьте нарезанный кольцами острый перец и измельченный чеснок. Посолите, влейте рисовый уксус. Перемешайте. Оставьте огурцы на 20 мин, после чего добавьте соевый уксус и еще раз перемешайте. Слейте маринад и выложите огурцы на тарелку.

На заметку

- Слабокислые маринады нужно стерилизовать.
- Острые маринады кислотностью 1,2–1,8% хорошо хранятся и без стерилизации.



Черешня в сиропе

Время приготовления – 90 мин
В 100 г – 70 ккал

Продукты на 10 литров:

• 8 кг черешни (или вишни) • 2 кг желтого крыжовника (или другого сорта) • 7 ст. сахара • 2 л воды • 1/2 ч. л. лимонной кислоты

1. Вымойте с содой банки. Высушите.
2. Оторвите хвостики у ягод. Черешню и крыжовник вымойте, обсушите. Разложите по банкам.
3. Вскипятите воду. Добавьте сахар и лимонную кислоту. Варите 5 мин.
4. Горячим сиропом залейте ягоды. Так, чтобы жидкость доходила до плечиков банки. Накройте крышками, ошпаренными кипятком.
5. Банки с ягодами осторожно поставьте в кастрюлю с кипящей водой на 15 мин. Чтобы емкости не лопнули, на дно кастрюли положите ткань, свернутую в несколько слоев.
6. Достаньте банки. Закатайте крышками. Укутайте одеялом.

Компот из малины

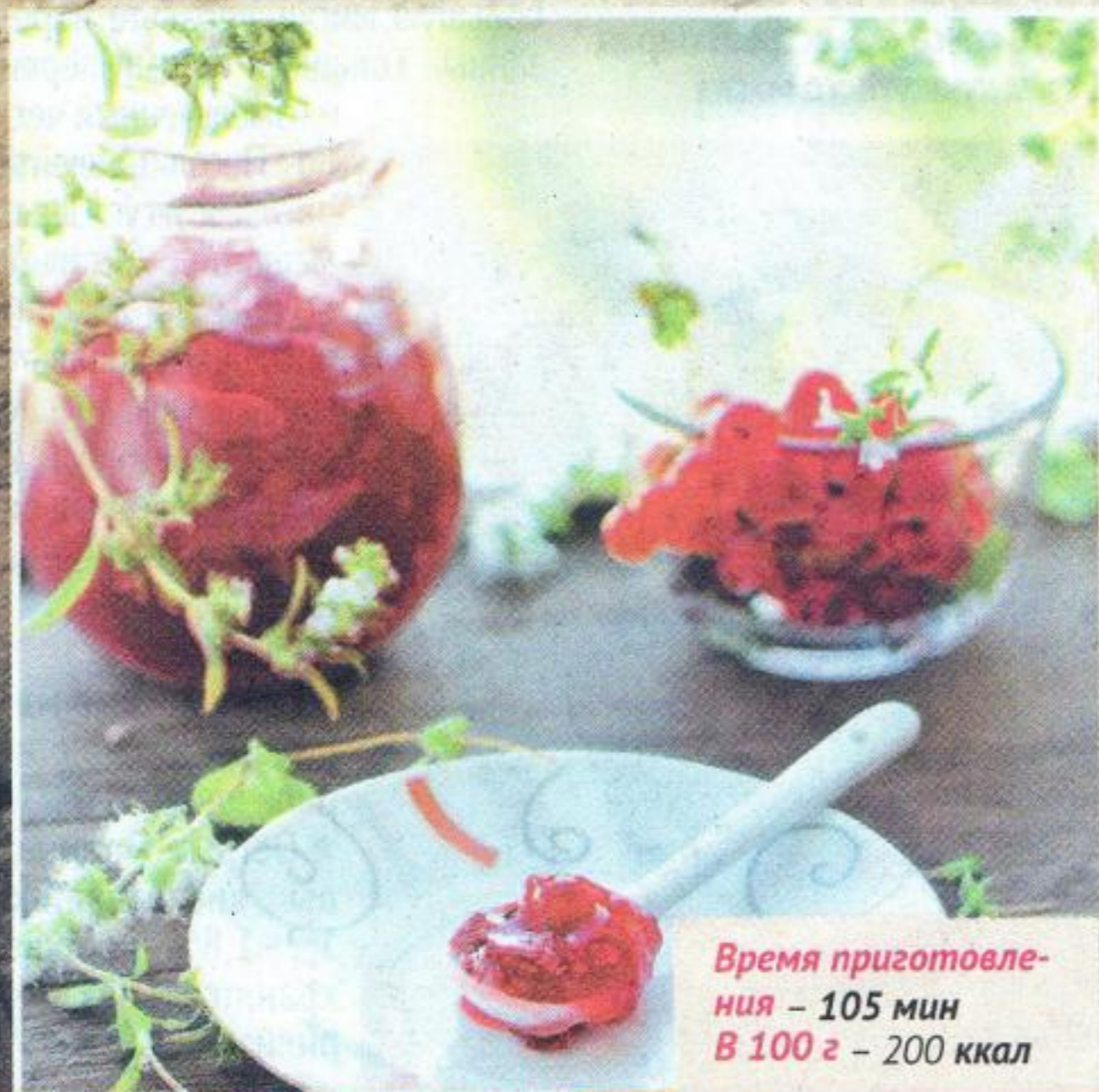
Продукты на 9 литров:

• 4 ст. сахара • 1,5 кг малины
• 3 ч. л. лимонной кислоты • 9 л воды

1. Вымойте банки и поставьте в духовку – на решетку, чтобы не касались друг друга. Включите печку на 160°C. Через 5–10 мин, когда банки полностью станут сухими, выключите духовку. Дайте банкам немного остыть и достаньте. Крышки прокипятите в воде в течение 10–15 мин.
2. Малину переберите. Без жалости выкидывайте подгнившие ягоды. Остальные вымойте и обсушите.
3. Заполните банки ягодками наполовину. Добавьте лимонную кислоту (1 ч. л. на трехлитровую банку).
4. Вскипятите воду. Добавьте сахар. Прокипятите сироп 5 мин. Залейте ягоды. Закатайте крышками. Переверните вверх дном банки, накройте одеялом. Когда остынут, уберите в темное прохладное место.



СОБИРА



Время приготовления – 105 мин
В 100 г – 200 ккал

Желе из смородины

Продукты на 3 литра:

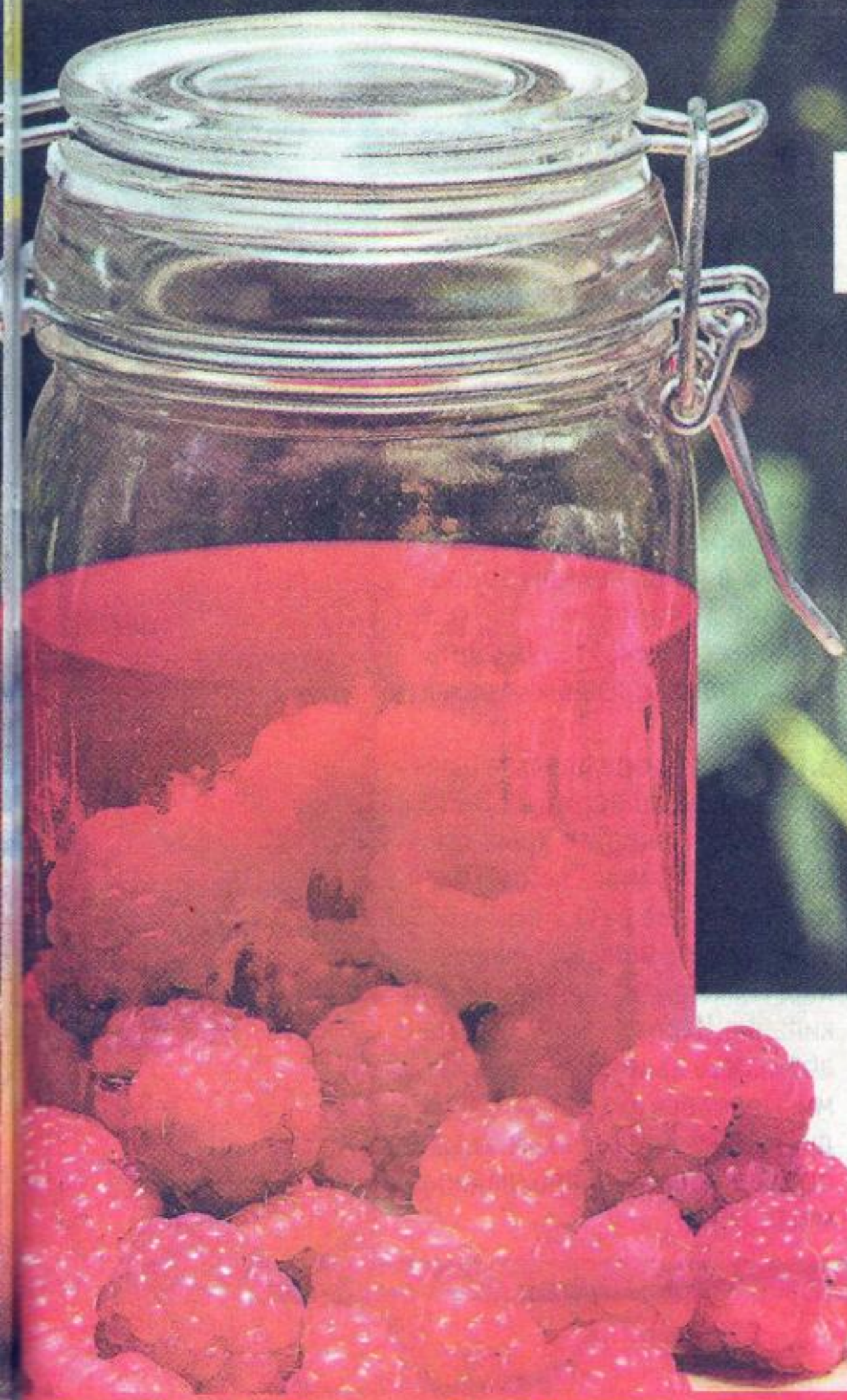
• 3 кг красной смородины • 3 кг сахара • 2,5 ст. воды

1. Отделите от веточек смородину. Сложите в дуршлаг. Промойте прохладной водой. Дайте жидкости стечь.
2. Вскипятите воду. Положите в нее ягоды. Убавьте огонь. Варите, постоянно помешивая, до тех пор, пока ягоды не полопаются и не пустят сок.
3. Отложите 8 ст. л. смородины. Остальные ягоды протрите через сито. Жмых

можно выбросить.

4. Получившийся ягодный сок перелейте в металлический таз или широкую кастрюлю. Всыпьте сахар. Доведите до кипения. Варите на медленном огне 15 мин, периодически помешивая. Учтите: сильно кипеть не должно!
5. Добавьте ягоды. Варите еще 7 мин. Горячее желе разлейте по стерилизованным банкам. Переверните вверх дном и накройте. Дайте остыть. Храните в темном прохладном месте.

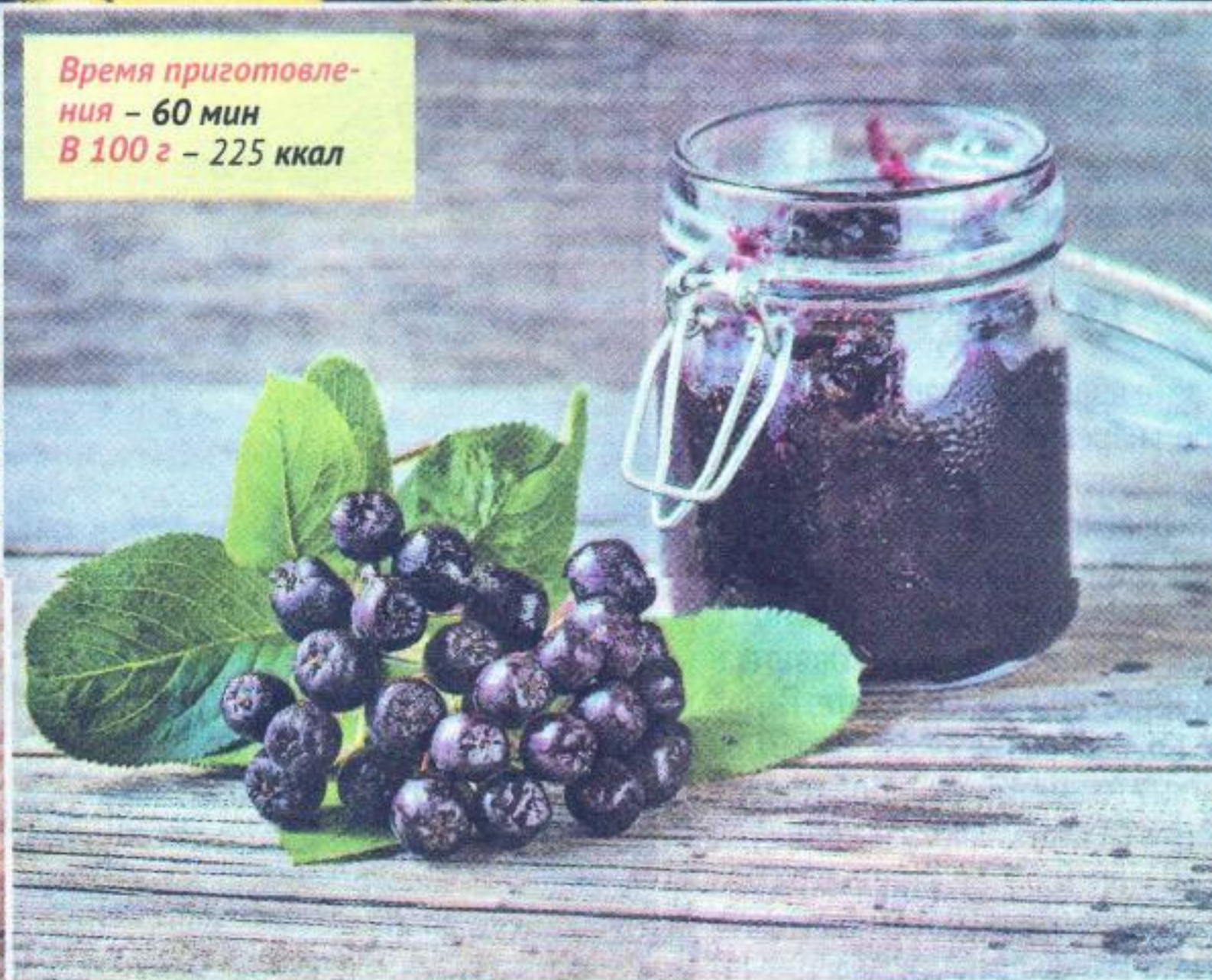
Время пригото-
вления – 45 мин
В 100 г – 30 ккал



ЕМ ЯГОДКИ



Время пригото-
вления – 60 мин
В 100 г – 225 ккал



Нежная рябина

Продукты на 2 литра:

● 2 кг черноплодной рябины ● 2 кг сахара

1. Отделите от веточек ягоды. Вымойте и обсушите. Измельчите в блендере вместе с сахаром до однородного состояния. Либо пропустите через мясорубку, а затем соедините с сахарным песком.
2. Ягодную массу переложите в кастрюлю. Помешивая, доведите до кипения. Но не кипятите. Главное – чтобы растворился сахар.
3. Разлейте по стерилизованным банкам. Поставьте их в кастрюлю с холодной водой. Накройте простерилизованными крышками. Кастрюлю тоже накройте крышкой. Доведите воду до кипения. Стерилизуйте так 20 мин.
4. Затем закатайте. Поставьте горлышком вниз. Накройте одеялом и дайте остыть.

Время приготовления – 50 минут
+ 14 часов ожидания
В 100 г – 215 ккал



Конфитюр из арбуза

Продукты на 1 литр:

- 1 кг мякоти арбуза
- 1 кг и 1 ст. сахара ● 1/2 ч. л. лимонной кислоты
- 1/4 ч. л. ванилина
- 2–3 листика мяты

1. Арбуз нарежьте небольшими кусочками. При этом удалите все семечки. Мякоть посыпьте половиной сахара и оставьте на 2 часа.

2. Выделившийся сок слейте. Соедините его с

оставшимся сахаром и мятой. Вскипятите. Затем варите на медленном огне 5 мин.

3. Залейте сиропом кусочки арбуза. Доведите до кипения. Варите 2–3 мин. Снимите с огня. Оставьте на 10 часов.

5. Проварите так же еще разок. Оставьте на 4 часа. Добавьте ванилин и кислоту и опять прокипятите 5 мин. Сразу разложите по стерилизованным банкам. Закатайте крышками.

Абрикосы в сиропе

Продукты на 6 литров:

- 4 кг абрикосов ● 2 л воды
- 4 ст. сахара

1. Обдайте банку кипятком. Сразу не выливайте. Оставьте на 5 мин. Потом воду слейте. Банка должна высохнуть сама, не вытирайте. Крышки прокипятите в подсоленной воде в течение 3–4 мин.

2. Абрикосы вымойте, обсушите. Разделите на половинки, удаляя косточки.

3. Плотнo сложите плоды в банку – до самого верха. Залейте кипятком. Накройте крышкой. Оставьте на 2 мин. Слейте. Повторите так два раза.

4. Вскипятите воду. Добавьте сахар. Помешивая, доведите до кипения. Варите 5 мин. Залейте абрикосы. Закрутите крышками. Переверните банки вверх дном. Накройте одеялом. Когда остынут, уберите в прохладное место.

Время приготовления – 1 час
В 100 г – 65 ккал



РАДОСТЬ СЛ

Время приготовления – 1 час
30 минут + 8 часов ожидания
В 100 г – 150 ккал

Варенье из яблок

Продукты на 3 литра:

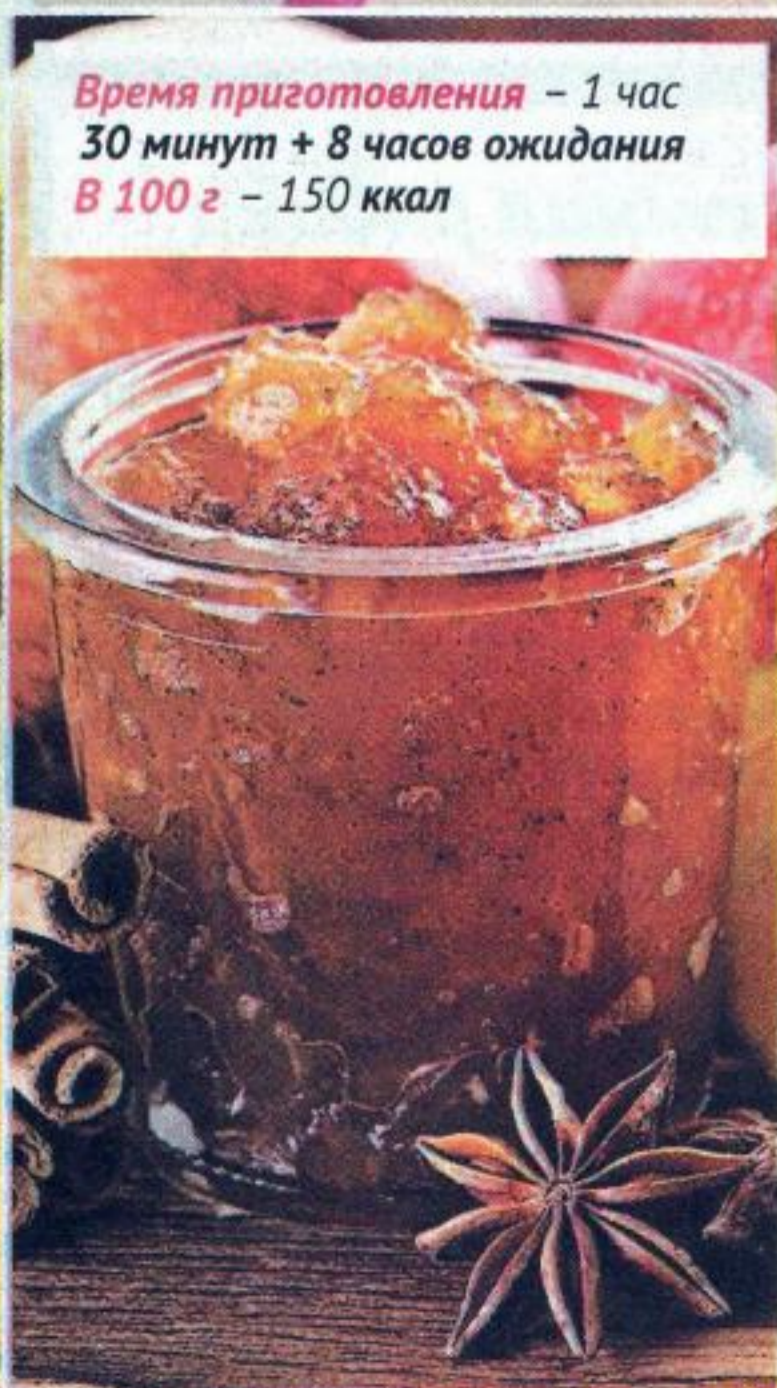
- 4 кг яблок ● 1,5 кг сахара ● 1 маленький пакетик ванильного сахара
- 2 палочки корицы (можно и без нее) ● 1/4 ч. л. лимонной кислоты

1. Вымойте яблоки. Обсушите. Вместе с кожурой нарежьте дольками, удаляя жесткую серединку и семечки.

2. Ломтики яблок сложите в кастрюлю с толстым дном, пересыпая сахаром. Оставьте на 8 часов.

3. Доведите до кипения. Убавьте огонь. Варите 20 мин. Остудите. Повторите так еще раз.

4. Вскипятите третий раз. Добавьте ванильный сахар, кислоту и корицу. Варите 20 мин. Горячее варенье разложите по стерилизованным банкам и закрутите крышками.





Варенье из черноплодки

Время приготовления – 1 час + 3 часа ожидание
В 100 г – 215 ккал

Продукты на 1,5 литра:

- 1 кг черноплодной рябины
- 1,5 кг сахара ● 300 г малины ● 5 ст. воды

1. Вымойте банки. Поставьте на решетку горлышком вниз. Стерилизуйте в духовке при 160°C до тех пор, пока не перестанет стекать вода.
2. Отделите от веточек ягоды. Подпорченные выбросите. Черноплодку вымойте и обсушите.

3. Малину и рябину залейте водой. Доведите до кипения. Варите на медленном огне 5 мин. Процедите. Воду не выливайте. Добавьте в нее сахар и, постоянно помешивая, закипятите.

4. Опустите в сироп ягоды. После закипания варите 10–15 мин. Снимите с огня. Оставьте на 3 часа. Повторите еще разок.

5. Горячее варенье разложите по банкам. Закройте крышками. Храните в темном месте.

Фото: Shutterstock

МАДЖКОЕЖЖЕК

Малиновый джем

Продукты на 2 литра:

- 2 кг малины ● 2 кг сахара

1. Переберите ягоды. Засыпьте половиной сахара. Оставьте на 4–5 часов.
2. Процедите малину через дуршлаг в посуду с широкими краями. В сок всыпьте сахар. Доведите до кипения. Убавьте огонь. Снимите пенку. Варите, помешивая, 10 мин.
3. Ягодный сироп соедините с малиной. Варите еще 20 мин.
4. Горячий джем разлейте по стерилизованным банкам. Закатайте крышками, переверните, укутайте одеялом. Оставьте на 1 час, затем переверните обратно. Попробуйте джем с поджаренным хлебом с маслом.

Компот из груш и рябины

Продукты на 3 литра:

- 1,5 кг груш ● 200 г рябины (или калины)
- 1 палочка корицы ● 1/2 лимона ● 1,5 ст. сахара
- 2,5 л воды

1. Груши вымойте. Вместе с кожицей нарежьте кубиками. Отделите от веточек ягоды рябины. Промойте и обсушите их.
2. Банки вымойте. Простерилизуйте над паром. Банку объемом 1 л держите 10 мин, 2 л – 20 мин, 3 л – 30 мин.
3. Готовые банки наполовину заполните грушами и ягодами. Добавьте ломтики лимона и корицу. Залейте кипятком. Прикройте крышками и оставьте на 10 мин.
4. Жидкость слейте. Положите в нее сахар. Доведите до кипения. Варите 2 мин. Залейте груши. Оставьте под крышками еще на 10 мин. Снова слейте. Проварите сироп 2 мин. Залейте в банки. Закатайте и переверните вверх дном. Накройте одеялом. Остудите.



Время приготовления – 1 час 30 минут
В 100 г – 35 ккал