

НАША КУХНЯ

толока



салат «королевна»



кабачки «муравейник»



суп «крошка-картошка»



райский сметанник

8 13 20 22

10 идей идеального ужина

ПРОДУКТ НОМЕРА
СОЧНЫЙ ПОМИДОР

кухня здоровья
похудеть после 40

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР
ЭКОНОМНАЯ ПЕЧЕНКА

ТЕМА НОМЕРА

Хит-парад заготовок

ISSN 1812-0709

17008>



9 771812 070000

Подписные индексы: 12657 («КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»), 63248 («Пресса России»),
П1204 («Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»)



Кулинарный телеканал
для всей семьи
представляет

Смотрите на телеканале «Кухня ТВ» программу

«ВКУС ПО КАРМАНУ»

ПРИВЫЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ

НОВЫЕ
БЛЮДА

СЕКРЕТЫ
ШЕФ-ПОВАРА

16+

реклама

шеф-повар
Константин
Ивлев



Сделать из домашнего обеда настоящий праздник и разнообразить ваш стол вкусными блюдами помогут вам я, Константин Ивлев, и программа «Вкус по карману».

Мои гости, домохозяйки, составляют список продуктов, которые – внимание! – покупаем мы... В нашем распоряжении имеется одна тысяча рублей, ни копейкой больше!

Гостья расскажет, какие блюда она готовит для своей семьи из знакомых ей продуктов, а я предложу свой вариант... И надеюсь, что мое оригинальное меню понравится и ей, и ее близким... И, конечно же, вам! До встречи в эфире «Кухня ТВ»!

12:00
среда
пятница

► СМОТРИТЕ ПРОГРАММЫ КАНАЛА ON-LINE НА WWW.KUHNYATV.RU В РАЗДЕЛЕ «ВИДЕО»

ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ ТЕЛЕКАНАЛА «КУХНЯ ТВ». СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО, 24 ЧАСА В СУТКИ В ПАКЕТАХ ОПЕРАТОРОВ СПУТНИКОВОГО И КАБЕЛЬНОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ.



Узнайте
подробности
и смотрите
онлайн

Читайте в номере



12

Ассорти.....	4-5
Салаты и закуски.....	6-8
Суп для настроения.....	9
Горячие блюда	10-11
Тема номера:	
хит-парад заготовок.....	12-17
Продукт номера: помидор	18-19
Детский стол	20-21
Сладкоежкам	22-25
На кухне у звезды	26-27
Кухня народов мира	28-29
Дачное меню	30-31
Вопрос шеф-повару	32
Читатель — читателю	33-34
Кухня здоровья.....	36-37
Правильный выбор	38



18



28

Условные обозначения

- Готовить очень просто, можно смело браться за блюдо и неопытной хозяйке
- Процесс приготовления отнимет больше сил, т.к. придется повозиться
- На готовку блюда уйдет совсем мало времени
- Такое лакомство лучше готовить в выходные или к празднику
- Постное блюдо

- Даже если вы соблюдаете принцип правильного питания, этот рецепт — для вас
- Если вы на строгой диете, лучше это блюдо приготовить для мужа и детей
- Рецепт достаточно экономный, а продукты для него есть в любом холодильнике
- Чтобы приготовить это блюдо, придется немного потратиться, но оно того стоит

- Вопрос
- Отвечает специалист
- Письмо
- Спасибо

Газета «НАША КУХНЯ» № 8, август 2017 г.

Выходит 1 раз в месяц

Издается с марта 1996 г.

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока»
Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-29800 от 05.10.2007 г.
вид. ФС по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия

Юридический адрес: РФ, 214000,
г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

Шеф-редактор

САНЧУК Татьяна Ивановна

Тел./факс: (8-10-375-222) 77-09-19

Редактор

САНЧУК Анна Александровна

Адрес редакции: РФ, 214000,
г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

Тел. (8-4812) 64-75-65

Тел./факс (8-4812) 64-75-47

e-mail: ru@toloka.com

Адрес для писем:

РФ, 214000, г. Смоленск,
главпочтamt, а/я 200, «Наша кухня»
e-mail: nk@toloka.com

Подписные индексы:
12657 («КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»),
63248 («Пресса России»),
П1204 («Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»)

Сайт в Интернете: www.toloka.com

Распространитель

ООО «Толока в России»

Тел.: (8-4812) 61-19-80

Тел./факс (8-4812) 64-74-54

e-mail: ru@toloka.com

Отдел рекламы в Москве:

(8-499) 253-44-28

(8-903) 615-56-07

e-mail: reklama_ru@toloka.com

Подписано в печать 28.07.2017 г.

Время подписания в печать — 16.00

Цена свободная

Тираж 136 000 экз.

отпечатан в ООО «Типографский комплекс «Девиз»

Адрес типографии: РФ, 195027,
г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2,
литер А, помещение 44.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы. Редакция имеет право опубликовывать любые присланые в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведений в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии

Рукописи не рецензируются и не возвращаются
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки»

В номере использованы фото Shutterstock.com,
Depositphotos.com, Rusmediabank.ru

| Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленных действующим законодательством РФ.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Домашний», «Народный доктор», «Лечитесь с нами», «Кухонька Михаилыча», «Делаем сами», «Цветок», «Домашние цветы», «Волшебный», «Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Психология и Я», «Сваты», «Сваты. Заготовки», «Санта Барбара. Здоровье», «Санта Барбара. Советы и секреты», «Санта Барбара. Кухня», «Санта Барбара. Дача», «Вышиваем крестиком и бисером: минисюжеты для кухни».

Следующий номер

«Нашей кухни» выйдет
5 сентября 2017 года

За стиль и содержание рекламы
ответственность несет рекламодатель

Телефон горячей линии по вопросам доставки и качества изданий: (8-4812) 64-75-47

От редактора

А вы замечали, что на даче накрыть стол к завтраку или ужину получается значительно быстрее? Думаю, что это из-за того, что мы ни на что не отвлекаемся, как дома — не «зависаем» на каком-то новостном репортаже по телевизору — «ящика»-то нет, не спешим достать из стиральной машины белье, не бежим ответить на телефонный звонок. Да и муж всегда на подхвате, ведь проще отнести к столу тарелки, чем перекапывать грядки или поливать в теплице. Да и блюда на свежем воздухе из овощей, еще 10 минут назад росших на грядке, куда вкуснее, нежнее, хоть и довольно просты. Мы, например, на даче любим готовить к завтраку кабачковые оладьи по классическому рецепту — натертые на мелкой терке кабачки, луковица, яйцо, соль и мука. А чтобы консистенция блюда была все-таки поплотнее и оладушки не расплывались на сковороде, в массу также добавляю натертую на мелкой терке картофелину. И конечно же, куда кабачок без чеснока? Или прямо в «тесто» его добавляю, или, снимая оладушки с огня, сдабриваю их пропущенным через чесночницу чесноком.

А какие блюда готовите вы для своих близких? Такие, чтобы просто и быстро, но вкусно — за уши не оттянуть? Непременно делитесь своими семейными рецептами со всеми читателями «Нашей кухни», а мы в свою очередь в долгую не останемся: за каждую публикацию вышлем гонорар. Только не забудьте указать свои данные — они на стр. 34.

Если хотите не только вкусно и сытно кормить семью, но и сэкономить — поспешите на почту до 31 августа, чтобы оформить досрочную подписку на первое полугодие 2018 года по ценам нынешнего полугодия. Подробнее — на стр. 4.

Анна САНЧУК

Выгодное предложение!

Оформите подписку на «Нашу кухню» на первое полугодие 2018 года уже сейчас, и вам она обойдется не дороже, чем подписка на нынешнее полугодие! Тем самым вы:

- 1** застрахуете себя от возможного дальнейшего повышения цен;
- 2** сэкономите свое время в конце года, когда обычно накапливается много дел;
- 3** каждый месяц в течение полугода будете получать свое любимое издание прямо на дом.

Но советуем поспешить — до срочно подписаться на «НК» и другие издания «Толоки» можно только до 31 августа!

Самые выгодные подписные индексы на «Нашу кухню»:

- 80115** («КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»),
42938 («Пресса России»),
П1205 («Подписные издания»
 Официальный каталог ФГУП
 «Почта России»).



Еда как лекарство



Секретами правильного питания делятся врач-диетолог Наталья КОРНЯКОВА, г. Витебск.

1 Сливочное масло богато витаминами А, Е и группы В, но после тепловой обработки оно теряет свою питательную ценность. Рекомендую добавлять его в блюда после того, как снимете с огня.



2 В сезон ешьте как можно больше **сладкого перца** — это кладовая жизненно важных веществ, которые, к сожалению, практически полностью разрушаются при тепловой обработке.



3 Чтобы каши были полезнее и питательнее, рекомендую готовить их на молоке, а подавать с маслом и соусами по вкусу. Но если вы на диете, такие сытные каши включайте в меню не чаще 2-3 раз в неделю.



4 Выбирая **хлеб**, отдавайте предпочтение ржаному, а не пшеничному. Чем белее и «тоньше» мука, тем меньше в ней полезных веществ, в том числе витаминов группы В и кальция. Черный хлеб содержит большое количество пищевых волокон, способствующих нормальной работе кишечника. Черствый хлеб полезнее свежего.

Формула вкуса

Любой летний салат с овощами и зеленью можно просто посолить и заправить растительным маслом. А можно немного поэкспериментировать и придумать свою ароматную заправку, которая неожиданно отменит вкус салата и приятно порадует ваших близких. Чтобы такие эксперименты были всегда удачными, рекомендуем придерживаться простой формулы: 1-3-6 — это пропорции, в которых нужно смешивать ингредиенты для заправки.

- 6 частей — растительное масло, предпочтительно ароматное нерафинированное. Причем можно использовать не только традиционное подсолнечное или оливковое, но и другие ценные пищевые масла: кунжутное, виноградных косточек, любое ореховое.
- 3 части — кислота, то есть сок цитрусовых или уксус (яблочный, винный, бальзамический). Кстати, уксус можно настоять 2 недели на свежих пряных травах.
- 1 часть — дополнительные ингредиенты для ярких неповторимых вкусов. Это может быть готовая горчица, соевый соус, кунжутная паста, измельченные пряные травы и даже мед или джем.

В готовую заправку для пикантности можно добавить немного измельченного чеснока или корня имбиря и свежемолотого перца.



ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ СПЕЛОГО И ВКУСНОГО АРБУЗА

-  КРУПНЫЙ, НО НЕ ТЯЖЕЛЫЙ
-  ИЗДАЕТ ГЛУХОЙ ЗВУК ПРИ ПОСТУКИ-ВАНИИ
-  ТРЕЩИТ ПРИ СЖИМАНИИ
-  БЕЗ НАДРЕЗОВ И ТРЕЦИН

Как правильно выбрать арбуз



Время созревания:

Сорт «хайт-кара»
(Узбекистан) —
конец июля

«Холодок»
(Волгоград,
Краснодар) —
с середины
августа

«Астраханский»
(Кубань,
Астрахань) —
с конца августа

Место продажи
арбузов
должно быть
под навесом

Дорогие друзья! Ждем встречи с вами в соцсетях — там и свежий номер «Нашей кухни» обсудим, и на ваши вопросы ответим, и самыми актуальными рецептами и секретами поделимся. Заходите на наши странички: vk.com/nkjurnal и facebook.com/nkjurnal.



«8 ЧАСОВ ДЛЯ СЧАСТЬЯ»

Специалисты утверждают, что человеку для здоровья и хорошего настроения нужно спать не менее 8 часов в сутки. При этом качество сна может влиять цвет постельного белья, цветы в спальне, обильный ужин и даже фазы Луны. А некоторые счастливчики умудряются выспаться и за 4 часа, используя технику полифазного сна!

А вы знаете, к чему снятся свадьба, экзамены и умершая родня? Нужно ли бояться кошмаров? Чем грозит хроническое недосыпание и как избавиться от бессонницы и храпа? Реально ли похудеть во сне? Ответы на эти и другие вопросы, а также советы и рекомендации лучших сомнологов ищите на страницах издания «Домашний. Спецвыпуск № 3» «8 часов для счастья: разгадываем секреты сна». Читайте его на сон грядущий и обязательно высыпайтесь, чтобы быть счастливыми! В продаже с 22 августа.

«Гиалуронка» на столе

Мы остаемся молодыми и красивыми до тех пор, пока красоту и свежесть сохраняет наша кожа. Упругость и эластичность она теряет, как только в ней снижается или прекращается выработка гиалуроновой кислоты. Но не все потеряно — есть продукты, которые содержат гиалуронку.



1. Бульоны и холодец. Их даже называют блюдами красоты, потому что они являются поставщиками не только гиалуроната, но и коллагена. При варке соотношение костей и мяса должно быть 1:1. Если бульон или холодец из курицы, снимать кожу не надо — именно в ней содержится гиалуроновая кислота.

2. Виноград. Помните, что не стоит выбрасывать виноградную кожицу — это главный поставщик гиалуроната.

3. Натуральное красное вино. Достаточно 1-2 бокалов в неделю.

Татьяна ЛЕМЗАКОВА,
эксперт по омоложению
и альтернативной косметологии,
г. Калуга



МИЦЕЛЛЯРНАЯ
РОЗОВАЯ ВОДА — ГЛУБОКОЕ
ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ ЛИЦА

ПОКУПАЙТЕ В АПТЕКАХ И МАГАЗИНАХ! +7 (499) 499 00 31

Официальный дистрибутор: ООО «Интер-С Групп», Intersgroup.com, interscosmetics.ru 107143, Москва, 2-й Иртышский проезд, д. 4Б, стр. 1, ОГРН: 1157746612242. Реклама. Товар сертифицирован.

**При покупке промонабора со специальным стикером с июля по сентябрь 2017 г. — Вы получаете подарок. Подробности на сайте lavena.ru

My Rose
OF BULGARIA



*Среди продуктов линейки My Rose

ЭТО ФАКТ!

Шпроты содержат множество полезных веществ: витамины Е, А, В₁, В₂, полиненасыщенные жиры, белки, фосфор, кальций.

Удивите гостей!

У вас намечается праздник? Юбилей, свадьба, крестины или смотрины? В голове уже мысленно составляете план застолья? Банальные блюда приелись, а фантазии на новые не хватает? Не беда! Загляните в рубрику, наши читатели с удовольствием поделились своими любимыми и проверенными рецептами салатов и закусок. Уверены, ваш праздник будет самым вкусным!

Шпроты «Рыбацкие»

Был недавно на юбилее у сослуживца. Среди прочих блюд обратил внимание на необычные шпроты, друг сам их готовил, ведь он — заядлый рыбак. Надо сказать, по вкусу они нисколько не уступали «фабричным».

Около 1 кг мелкой речной рыбы (ерши, например), лавровый лист, горошины черного перца, 2-3 ст.л. 9%-ного уксуса, растительное масло, соль — по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить, голову и плавники удалить, промыть, сложить в эмалированную кастрюлю, перекладывая каждый ряд лавровым листом и

черным перцем. Посолить, влить уксус и масло (оно должно покрыть все слои рыбы). Томить рыбу в духовке при небольшой температуре около 5 часов (главное — масло не должно кипеть!).

Готовую рыбу переложить в стерилизованные банки, залить горячим маслом, закатать. Хранить в холодильнике.

Владимир ЯКУШЕВ, г. Курган



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА



То, что вы называете шпротами, в данном случае рыбные консервы, которые можно приготовить из любой речной или озерной рыбы, в том числе щуки, карася. Блюдо, действительно, вкусное и полезное. А вот достичь эффекта шпротов поможет концентрированная чайная заварка — ее добавляют к рыбе из расчета 2 ст.л. заварки, настоянной и процеженной, на 0,5 л маринада, и затем рыбу тушат. Но здесь очень важно не переборщить, так как заварка, если ее будет много, может придать готовому продукту горечь.

Любовь ИВАНОВА, шеф-повар, г. Витебск

Бутерброды «Сочинские»



Банка консервированного тунца, 2 огурца, батон, 140 г творожного сыра, 2 варенных яйца, пучок зеленого лука, растительное масло.

Батон нарезать ломтиками, обжарить на масле с двух сторон, охладить. Рыбу размять вилкой, добавить измельченные яйца и зелень, творожный сыр. Все еще раз размять вилкой, перемешать.

Готовую начинку выложить на хлеб, сверху — кусочки огурцов.

Юлия МАТВЕЕВА,
г. Новосокольники. Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие хозяйушки, поделитесь со всем честным народом своими самыми вкусными и самыми аппетитными салатами и закусками, которые готовятся «на раз-два-три». А может быть, вы любите их красиво подавать? Найдите минутку, напишите в редакцию! Будем рады каждому письму!

Ждем ваших писем на адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200, с пометкой «Наша кухня» или на e-mail: nk@toloka.com.



Закуска «Средиземноморская»



Возможно, некоторые хозяйки встречали в продаже на развес или в банках за «страшные» деньги маленькие греческие гогушарчики (сорт сладкого перца) с брынзой и зеленью в оливковом масле. Решила попробовать приготовить их дома, получилось очень вкусно!

3 стручка сладкого перца, 150 г брынзы (феты), зелень (укроп, петрушка, кинза), оливковое масло, 0,5 ч.л. 70%-ной уксусной эссенции, соль, сахар — по вкусу.

Перцы разрезать на 4 части вдоль, семена и перегородки удалить. Отдельно смешать масло, эссенцию, соль и сахар, щедро полить перцы, оставить мариноваться на 30 мин. Затем переложить их на противень кожей вниз, поставить в разогретую до 180 град. духовку, полить оставшимся маринадом, запекать 30 мин. (смотрите по фактической готовности: ломтики должны быть достаточно мягкими, чтобы их легко было свернуть рулетиками). Следить, чтобы кожица не подгорела (ее не нужно снимать!), перцы полностью охладить. Брынзу (фету) размять вилкой, смешать с измельченной зеленью.

Готовую начинку выложить на один кусочек перца, накрыть вторым, свернуть рулетом, скрепить шпажкой. Подавать закуску, полив ее немного маслом. На следующий день закуска становится еще вкуснее.

Если перец получился недостаточно мягким и не хочет держать форму рулетика, постарайтесь просто прикрыть фаршированную часть перца другой и **поставить гнет** на 2-3 часа.

Ирина КРАСНОВСКАЯ, г. Москва



Сэндвичи «Летние»

300 мл воды, по 250 г ржаной и пшеничной муки, 11 г сухих дрожжей, по 100 г зеленого салата и колбасы салями, сладкий перец, маринованные огурцы, 2 ч.л. сахара, щепотка соли, семечки подсолнуха, сушеные прованские травы, готовый кисло-сладкий соус — по вкусу.

В теплой воде растворить дрожжи, соль и сахар, оставить в теплом месте. Когда дрожжи начнут «расти», всыпать два вида просеянной муки, прованские травы и семечки. Замесить тесто и оставить подниматься, затем хорошо обмять и дать подойти еще раз.

Сформовать небольшие булочки, выложить их на противень, застеленный пергаментом, на небольшом расстоянии друг от друга. Выпекать при 180 град. около 30 мин. Готовые булочки охладить, разрезать пополам, промазать вну-

СОВЕТ

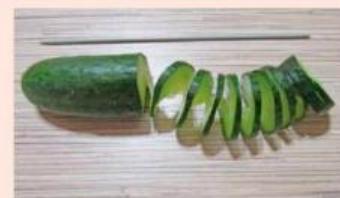
Нарезанная ветчина (для мясного ассорти) сохранит свежий и аппетитный вид, если ее ломтики переложить пергаментом, слегка смоченным в воде, а затем обернуть полотенцем.



три соусом, выложить листья салата, кружки салями и огурцов, готовую **яичницу**, кусочки сладкого перца.

Анна ЛАВРЕНТЬЕВА,
г. Москва. Фото автора

ФОТОРЕЦЕПТ: ОГУРЕЦ «СЕРПАНТИН»



Идея и фото Игоря МАЛИНОВСКОГО, г. Краматорск



Овощные канапе



«Соломка»

Сладкий красный перец, огурец, зеленый лук.

Перец и огурец нарезать соломкой, сложить, чередуя, по 4 кусочка вместе, связать пером зеленого лука, опущенного в горячую воду. Выступающие неровные концы канапе обрезать ножом.

С морковью

150 г моркови по-корейски, 2 листа пекинской капусты, 2 ломтика зернового хлеба.

Хлеб разрезать на 8 квадратов, каждый слегка полить соком от моркови, выложить по кусочку капусты, также нарезанной квадратами. Сверху — по чайной ложке моркови. Украсить зеленью.

С помидорами

2 средних помидора (4 маленьких), 2 ст.л. сливок, 100 г жирного творога, чеснок, перец, соль — по вкусу, маслины без косточек.

Помидоры нарезать четвертинками (маленькие разрезать пополам), мякоть удалить. Творог протереть сквозь сито, добавить сливки, измельченный чеснок, посолить, поперчить, перемешать. В каждую помидорную «лодочку» чайной ложкой выложить готовую начинку, скрепить шпажкой, украсить маслинами.

Алена ПАРШОВА,
д. Стайки Калужской обл. Фото автора

С МИРА ПО СОВЕТУ

Вторая жизнь творога

Если в холодильнике немного перележал творог, даю ему «второй шанс»: опускаю в глубокую миску с сывороткой и оставляю на два часа. Такой реанимированный продукт вполне сгодится для сырников или запеканки.

Ольга ВОРОБЬЕВА, г. Москва

Варим фасоль быстро

Этот совет мне когда-то дала бабушка: если добавить в воду, в которой варится фасоль для салата, щепотку пищевой соды, фасоль сварится гораздо быстрее.

Людмила СЕМЕНЮК, г. Москва

Быстрые овощи

Когда нет времени на варку, вымытые овощи для салатов кладу в полиэтиленовые пакеты, сверху пакеты перекручиваю, чтобы воздух остался внутри, и запекаю на максимальной мощности в микроволновке картофель и морковь 5-6 мин., свеклу — 10 мин.

Светлана ГУАГОВА, г. Майкоп

Тарталетки из хлеба

Нашла интересную альтернативу тарталеткам: из белого хлеба вырезаю тонкие кружочки, немного раскатываю их скалкой, выкладываю в формочки для кексов, кладу любимую начинку из сыра, колбасы и т.д. и запекаю в духовке.

Ольга ЖЕЛАКОВИЧ, г. Брянск

Огурец в салате

Чтобы в слоеном салате огурец не пустил воду и салат не потек, никогда не смазываю майонезом и не солю огуречный слой.

Наталья ВАСИЛЬЕВА,
г. Санкт-Петербург

Резать не надо

Чтобы листья салата не потемнели, при добавлении в блюда никогда не режу их ножом, а просто рву руками.

Екатерина ДАШКЕВИЧ, г. Брянск

Майонезу — нет!

В последнее время не заправляю салаты ни сметаной, ни майонезом, а смешиваю оливковое масло с лимонным соком, затем немного солю. Попробуйте — не пожалеете.

Марина КВОН, г. Санкт-Петербург

Рулет «Экспресс»

Советую приготовить рулет из лаваша. Удобно взять с собой в дорогу, угостить кого-то, да и самому полакомиться. Вкусно, интересно, удобно!

Тонкий лаваш, 5 картофелин, луковица, 5 лесных (свежих или замороженных) грибов, 2 веточки петрушки, соль, соленые огурцы, растительное масло.

Грибы и картофель отдельно сварить в подсоленной воде, лук нарезать и обжарить до золотистого цвета. В глубокую миску положить теплый картофель, грибы, лук, петрушку и измельчить блендером на минимальной скорости, чтобы оставались небольшие кусочки, посолить, перемешать. Смазать подготовленной начинкой



СОВЕТ

Чтобы аромат петрушки был более ярко выраженным и насыщенным, перед добавлением в салат или другое блюдо промойте ее не в холодной, а в теплой воде.

лаваш, выложить тонко нарезанные огурцы, накрыть вторым лавашом и повторить слои. Плотно свернуть рулетом, завернуть в фольгу и убрать в холодильник на 20 мин. для пропитки.

Елена КРАВЧЕНКО,
г. Подольск. Фото автора

В Армении лаваш пекут два человека: один раскатывает тесто, другой ловкими движениями перебрасывает его с руки на руку, чтобы оно стало тонким, почти прозрачным. Кстати, в 2014 году лаваш в Армении был включен в список нематериального наследия культурных шедевров ЮНЕСКО.

Паштет «Солнечный»

6 вареных яиц, морковь, луковица, 30 г сыра, соль, перец, зелень, сливочное масло.

Натереть на крупной терке морковь, мелко нарезать лук и обжарить ово-



щи на сливочном масле до румяного цвета, остудить.

На крупной терке натереть яйца, добавить овощи и блендером смешать до пастообразной массы. Затем добавить натертый на мелкой терке сыр, измельченную зелень, посолить, перечить, перемешать.

Подавать в тарталетках, на гренках или кусочках хлеба, украсив зеленью. Приятного аппетита!

Ольга РОМАНОВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

«Королевна»

500 г вареных кальмаров, 350 г вареных креветок, 3 помидора, 2 огурца, 2 вареных яйца, 2 стебля сельдерея, 400 г вареного риса.

Для соуса: сок лимона, 0,5 ст. растительного масла, укроп, петрушку, тимьян.

Нарезать соломкой кальмаров, добавить креветки, нарезанные средними кусочками огурцы, помидоры, яйца, измельченный сельдерей, рис.

Сок лимона, растительное масло, измельченные укроп, петрушку и тимьян взбить в блендере, заправить соусом салат и перемешать.

Элеонора ПУЧИНА,
г. Великий Новгород. Фото автора



Парад холодных супов

Если хочется порадовать всю семью чем-то охлаждающим и вкусным, на помощь придут рецепты легких и свежих первых блюд от наших читателей. Они не только питательные, но и полезные (минимальная термическая обработка продуктов, а следовательно, и минимальная потеря витаминов). Обязательно попробуйте окрошку с кальмарами и старинное русское блюдо «Мурцовка».



«Мурцовка»

старинный русский холодный суп

Бабушка заливала подобные супы белым квасом, приготовленным на ржаной муке. Она привезла этот рецепт из Воронежской области, там квас делали в огромной кастрюле и ставили в погреб до осени. Как-то на даче отключили свет, надолго! Вот и отведали.

2 ст. кислого белого кваса (фильтрованной воды), зеленый лук, фиолетовая луковица, 4 ломтика ржаного хлеба (бородинского или сухарики), 2 ст. л. конопляного масла (нерафинированного растительного), соль, перец — по вкусу.

Зеленый лук мелко нарезать, размять

толкушкой с солью, влить ледяную во-

ду (квас), добавить нарезанный кубиками хлеб (сухарики), масло и измельченный фиолетовый лук, поперчить. По желанию можно добавить немногого натурального уксуса и еще немногого посолить. Подавать суп к горячему отварному картофелю с соленой селедочкой.

Ольга ЛАЗЫКИНА, г. Москва. Фото автора

Окрошка с кальмарами

1 л хлебного кваса, 2-3 вареные картофелины, 200 г кальмаров, 2 варенных яйца, 3 огурца, 100 г сметаны, 1 ч. л. готовой горчицы, пучок зеленого лука, 1 ч. л. сахара, соль — по вкусу.

Кальмаров очистить, отварить в подсоленной воде 5 мин., охладить, нарезать. Зеленый лук мелко нашин-

ковать, перетереть с солью до появления сока. Картофель и белки яиц нарезать кубиками, желтки растереть с горчицей, сметаной и сахаром. Все подготовленные продукты перемешать, залить квасом, добавить кальмаров и нарезанные соломкой огурцы.

Татьяна МЕЛЕХ,
д. Лаздуны
Гродненской обл.

СОВЕТ

Такие виды рыбы, как сазан, вобла, плотва и лещ, использовать в супах не рекомендуется, потому что при варке они наделяют бульон характерным горьковатым привкусом.

«Яркое лето»



Свежо, задорно и вкусно!

0,5 л воды, картофель, пучок шпината, морковь, 1 ст. томатного сока (2 ст. л. томатной пасты), 2 большие луковицы, лук-порей, небольшой корень сельдерея, 1 ч. л. сахара, семена кoriандра, душистый перец горошком, куркума, соль, перец — по вкусу, растительное масло.

В воду положить корень сельдерея, нарезанный кубиками, очищенный картофель, целую морковь, лук-порей (белую часть) и луковицу в шелухе. Довести овощи до кипения и томить бульон на малом огне 20-30 мин., закрыв крышкой.

На масле обжарить оставшуюся измельченную луковицу, половину отложить. В сковороду с луком влить томатный сок, всыпать сахар, тушить до загустения. Листья шпината залить кипятком на 4 мин.

Зеленый слой: в глубокой миске спирорировать погружным блендером шпинат, лук-порей и картофель, посолить. Густоту регулировать овощным бульоном. Оранжевый слой: блендером измельчить отварную морковь, обжаренный лук без томата, добавить куркуму, кoriандр, измельченный в ступке. Красный слой: измельчить блендером обжаренный лук с томатным соком (пастой), поперчить, добавить горошины душистого перца, еще раз взбить.

Суп-пюре слоями разлить в высокие стаканы.



Светлана АНЕДЧЕНКО,
г. Херсон. Фото автора

Кольраби «Картошка»



Эта капуста универсальна. Для детей сажают сорта с маленькими кочанами, они их как яблоки грызут, большие — идут на салаты и горячие гарниры. Дружу с этой капусткой! Рецепт придумала сама, надо было «пристроить» половинку кочана, и теперь это самый частый способ приготовления кольраби, уж очень быстро и вкусно.

Кочан кольраби, луковица, 2 зубчика чеснока, соль — по вкусу.

Кочан разрезать на 4 части, очистить и нарезать полосками толщиной 6-7 мм. Капусту опустить в кипящую подсоленную воду, варить 3-4 мин., слегка обсушить, охладить. Затем сложить полоски друг на друга, нарезать соломкой. Обжарить на масле измельченный лук, затем капусту и измельченный чеснок. Жарить до золотистой корочки. Можно подавать как гарнир или как самостоятельное блюдо.

Жанна КУЛЬКОВА, г. Красногорск

Фрикасе из курицы



500 г куриного филе, 2 зубчика чеснока, пучок петрушки, 4 ст.л. сметаны, 300 г шампиньонов, стручок сладкого перца, 3 ст.л. растительного масла, 300 мл сливок (20%), соль, перец — по вкусу.

Филе вымыть, обсушить бумажным полотенцем, нарезать тонкими полосками, посолить, поперчить. Добавить измельченные чеснок и петрушку, полить сметаной, перемешать и оставить на 1-2 часа. Шампиньоны очистить, разрезать на 4-8 частей. Перец нарезать кубиками, обжарить на масле 5 мин., затем добавить курицу и грибы, жарить еще 10-12 мин. Залить сливками (можно взять меньшей жирности, но тогда всыпать 1-2 ч.л. муки). Тушить 5-10 мин. до загустения.

Анна КРАУС,

г. Битбург, Германия. Фото автора

С аппетитом

Хотите каждый день радовать близких новыми блюдами? Рецепты от наших читателей вам в помощь! Сочная мясная запеканка, необыкновенное фрикасе из курицы, нежнейшее рыбное суфле — любое из блюд придется по вкусу даже самым привередливым едокам.

Брокколи по-неаполитански



Кочан брокколи, отварное куриное филе, вареная морковь, 7-10 зубчиков чеснока, 2 ст.л. семян кунжута, 2 ст.л. оливкового масла, 1 чл. кунжутного масла, 2 ст.л. лимонного сока, 4 ст.л. соевого соуса, 100 г сваренных макарон, соль, перец — по вкусу.

Брокколи разобрать на соцветия, проварить в подсоленной воде 5-10 мин., затем откинуть на дуршлаг. Курицу и морковь нарезать кубиками, чеснок — пластинами. Кунжут обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета. На оливковом масле обжарить чеснок, подсушив до хруста. Чеснок убрать,

в эту же сковороду влить кунжутное масло, лимонный сок и соевый соус, помешивая, потомить на огне 1 мин. Соединить брокколи, курицу, морковь и макароны, посолить, поперчить, полить соусом, посыпать обжаренными чесноком и кунжутом.

Элеонора ОЗЕРОВА, г. Таганрог

КОММЕНТАРИЙ ДИЕТОЛОГА

Брокколи богата клетчаткой, витаминами и микроэлементами. Более того, в ней самое высокое содержание кальция, причем в легко усвоимой форме. Блюдо сбалансировано по составу. Макароны немного замедляют скорость усвоения углеводов, и в данном случае организму это на руку — дольше сохраняется ощущение сытости.

Зоя БОГДАНОВА, г. Витебск



Запеканка «Проще простого»



Рецепт подкупает своей простотой, а результат неизменно радует. Кстати, овощи можно заменять, например, баклажаны — цуккини, а морковь — тыквой. Но главное не переборщить с количеством овощей: чем их больше, тем больше жидкости будет в запеканке.

600 г мясного фарша, баклажан, 4 помидора, луковица, крупная морковь, 150 г сыра, зубчик чеснока, зелень петрушки, 2 ст.л. сметаны, растительное масло, соль — по вкусу.

Баклажан нарезать тонкими кружочками, самую толстую часть очистить от кожицы и нарезать соломкой. Кружочки выложить в дуршлаг, посыпая каждый слой солью, оставить на полчаса, затем промыть проточной водой. Помидоры нарезать кружочками, лук — четвертинками колец, морковь и сыр натереть на крупной терке. На масле быстро обжарить измельченный чес-

нок, положить лук, через минуту — морковь, еще через минуту — нарезанный соломкой баклажан. Обжаривать овощи на среднем огне 2 мин. Половину выложить на дно формы для запекания, вторую половину смешать с фаршем, всыпать рубленую петрушку, соль и перец. Равномерно распределить фарш поверх овощной подушки, накрыть кружочками помидоров и баклажана. Смазать сметаной, посолить, поперчить. Запекать при 180 град. 20 мин., затем посыпать сыром и поставить в духовку еще на 20 мин.

Ирина КАНАРСКАЯ, автор видеоблога IrinaCooking, г. Рига. Фото автора

В переводе с французского слово «котлета» означает «ребрышко», на Руси оно появилось в петровские времена. Котлетой называли обжаренное мясо на реберной косточке. Рубленые котлеты считались не престижными — для натуральных котлет использовали самое нежное мясо, а в рубленые добавляли все остальное.

Рыбное суфле «Нежное»



Приготовьте для своих любимых нежное суфле — такое блюдо никого не оставит равнодушным.

400 г рыбы (у меня зубатка), морковь, луковица, 2 яйца, 2 ст.л. сметаны, 1 ст.л. неострой аджики, растительное масло, соль, перец — по вкусу.

Рыбу пропустить в небольшом количестве воды 7 мин., остудить, очистить от костей. Морковь и луковицу нарезать кубиками, обжарить на масле, измельчить в блендере. Добавить рыбью, яйца, сметану, аджику, 1 ст.л. растительного масла, посолить, поперчить, еще раз измельчить в блендере. Выложить в формочки для кексов, запечь в духовке при 200 град. 15-20 мин.

Ольга МАРТИРОСЯН,
г. Санкт-Петербург. Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

В преддверии осени горячие блюда становятся все более актуальными. А что из того, что вы подаете на обед своим домочадцам и гостям, у них в особом почете? Поделитесь своими любимыми рецептами — лучшие из них непременно попадут на странички «НК»!

Ждем ваших горячих писем на адрес:

214000, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200,
с пометкой «Наша кухня» или на e-mail: nk@toloka.com.

СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ!

Дорогие наши читатели — у нас есть отличная новость! Уже сейчас и только до 31 августа 2017 года вы можете оформить подписку на «Наша кухня. Спецвыпуск» на первое полугодие 2018 года по самой низкой цене! Ведь сейчас — в период досрочной подписки — вы заплатите столько же, сколько заплатили при подписке на второе полугодие 2017 года. А какие темы вас ждут — самые-самые интересные и полезные!

«Кондитерская на дому»

Выйдет 9 января 2018 г.

Все тонкости приготовления пирожного, дрожжевого, заварного и слоеного теста, секреты идеального бисквита, самые неожиданные идеи кремов — от сметанного до белкового, хитрости оформления, украшения и подачи десертов, «мастичные» советы и, конечно же, проверенные рецепты наших читателей! Со спецвыпуском «Кондитерская на дому» вы по праву станете королевой десертов среди домашних, коллег и, безусловно, гостей!

«Бенефис огурцов: от салатов до заготовок»

Выходит 24 апреля 2018 г.

О том, что огурец — один из полезнейших овощей, говорят на каждом углу, а вот что из него приготовить, чтобы витамины и микроэлементы сохранить и меню разнообразить, расскажут читатели и специалисты (диетологи, повара)! Не только заготовим их впрок (малосольные, как из бочки, маринованные и в виде салатов), но и сделаем основой великолепной закуски, нарежем соломкой для лапши и, конечно же, обратим внимание на мастер-классы по карвингу!

Подписные индексы:

15601 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
П2408 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».



Хит-парад заготовок

От того, как хозяйки потрудятся летом, будет зависеть и зимнее меню – ведь мало кто обойдется без душистого варенья в пироги или к чаю; маринованных и соленых огурчиков для рассольника или любимого оливье; всевозможных салатов, которые запросто можно и к ужину подать, и в дорогу взять; сочных, тающих во рту помидоров... Наши читатели расстались и прислали самые оригинальные и, что особенно важно, проверенные рецепты заготовок. Вам осталось лишь подготовить банки да закаточные ключи и выбрать понравившиеся рецепты.

Томаты в желе

Помидоры получаются восхитительными и необычными, очень нравятся детям. Попробуйте — рецепт проверен временем.

Помидоры (разные – красные, желтые, оранжевые, мелкие), чеснок, луковица, 1 л воды, 1,5 ст.л. соли, 0,5 ст.л. сахара, 6 лавровых листьев, 15 горошин черного перца, желатин, 1 ст.л. 70%-ной уксусной эссенции.

Помидоры (если крупные, разрезать пополам) сложить в стерилизованные банки слоями в 2 см, каждый слой присыпая нарезанным чесноком. Сверху положить ломтики лука.

Желатин (20 г на 2 ст. теплой во-

ды, но я беру на 1 ст. воды — получается вкуснее и плотнее) замочить на 40-60 мин.

В воду добавить соль, сахар, лавровые листья и перец, довести до кипения и остудить, ввести желатин и подогреть, помешивая, чтобы желатин не пригорел, влить эссенцию. Залить маринадом помидоры и стерилизовать 0,5-литровые банки 5-8 мин., 0,7-литровые — 10 мин., литровые — 12-15 мин. Закатать.

Наталья КИЗЕРОВА,

д. Новодеревенская Тюменской обл.



Огурчики «Дай рецепт!»



Такая заготовка получается очень вкусной, огурчики хорошо хранятся, маринад не мутнеет.

На 3-литровую банку: 3-4 горошины душистого перца, 8-9 горошин черного перца, 2-3 лавровых листа, 2-3 бутона гвоздики, 2-3 зубчика чеснока, 3 колечка лука, стручок сладкого перца.

Для маринада: 1 л воды, 50 г соли, 70 г сахара, 1 ст.л. 70%-ной уксусной эссенции.

В банку положить все пряности, наполнить **огурцами** и залить маринадом (все довести до кипения, в конце влив эссенцию). Стерилизовать около 12 мин., закатать, перевернуть и укутать до полного остывания.

Нина КАНЮЧКОВА,
с. Устье Вологодской обл.



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Что может быть увлекательнее тихой охоты? Конечно же, дегустация блюд с грибами! А чтобы каждая хозяйка могла приготовить как можно больше интересных блюд, делитесь своими проверенными рецептами к следующей теме номера «Грибное лукошко»! В № 10 узнаем с вами, чем этаким вкусным балуют семью популярные звезды шоу-бизнеса, заглянув к ним на кухни. В ноябре — № 11 — королями номера будут котлеты и их родня — из мяса и круп, диетические и праздничные — они заслуживают место на любом столе! А в № 12 по традиции будем готовиться к встрече Нового года и Рождества — вот где простор для вашей фантазии! Ждем письма с рецептами в «Тему номера»!

ЛУНА ПОДСКАЖЕТ

Благоприятные дни для консервирования:
11-15.08,
31.08-2.09.

Неблагоприятные дни:
21-24.08,
26-28.08.

Астролог
Валерий МАТВЕЕВ

Салат из огурцов «Дружный союз»

3 кг крупных огурцов, нарезанных кубиками или соломкой, **3 ст.л. без верха соли**, **7 ст.л. сахара**, **100 мл 6%-ного уксуса** и нарезанный большой пучок укропа перемешать, оставить на 6 часов. Затем разложить салат в 0,5-литровые банки, добавить в каждую по **зубчику чеснока** и шепотке **душистого молотого перца**. Стерилизовать 10 мин., закатать.

Елена ТИХОМИРОВА,
г. Кологрив



А я делаю так...

Готовлю такой салат из кабачков: 4 кг овоща нарезаю кубиками, 4 луковицы — полукольцами, добавляю 4 головки нарезанного чеснока, всыпаю 3 ст.л. соли и 3 ст.л. сахара, вливаю 1 ст. (неполный) 6%-ного уксуса, пере-

мешиваю и оставляю на 4 часа. Затем раскладываю в литровые банки и стерилизую 15 мин., закатываю. Получается дешево и вкусно.

Татьяна ГРАЩЕНКОВА,
г. Калининград

Кабачки «Муравейник»



В нашем доме это самый любимый рецепт заготовки.



На дно литровой банки всыпать **1,5 ст.л. сахара**, **1 ч.л. соли**, положить **1 ч.л. томатной пасты**, **1 ст.л. натертой на крупной терке моркови**, **4 горошины душистого перца**, **3-4 зубчика чеснока**, **лавровый лист**, **веточку петрушки**, влить **3 ст.л. 9%-ного уксуса** и **2 ст.л. растительного масла**. Кабачки средней спелости очистить, нарезать вдоль и поставить в банку. Залить кипятком, прикрыть крышкой, взболтать и стерилизовать 20 мин. Закатать.

Иван ЮНИКА, г. Смоленск

Помидоры с крыжовником



без уксуса

Крыжовник, помидоры, 1 л воды, по 5 ст.л. соли и сахара.

Крыжовник промыть, наколоть каждую ягоду. Помидоры опустить в кипяток на полминуты, затем сложить в стерилизованные 3-литровые банки, пересыпая крыжовником. Залить помидоры 2 раза кипятком на 5 мин., а на третий раз рассолом. Закатать прокипяченными крышками, перевернуть, укутать до полного остывания.

Валентина ГУБИНА, г. Анапа

СОВЕТ

При консервировании между крышками и продуктами важно соблюдать расстояние. Для джемов и желе — 1-3 мм, для фруктов и помидоров — 10-15 мм, для низкорослых овощей (огурцы, кабачки) — 25-30 мм.

ЭКОНОМИМ С УМОМ

Только до 31 августа вы можете выписать журналы серии «Самобранка» на первое полугодие 2018 года по самым низким ценам! В период досрочной подписки вы заплатите за издания столько же, как и в предыдущем полугодии. А какие темы вас ждут! Что ни выпуск — то «сундук с сокровищами» для молодых и бывальных хозяшек!

«Ароматная выпечка»

Аппетитные пироги со всевозможными начинками: повидлом, ягодами, вареньем, зеленью, творогом, мясом, рыбой, картошечкой с салом; самые воздушные пирожки: слоеные, дрожжевые, постные и на сдобном тесте; секреты идеального бисквита от именитого кондитера и проверенные рецепты домашнего печенья и хлеба. С этим изданием вам захочется каждый день баловать семью самой свежей выпечкой.



Выходит 23 января 2018 года.

«Салаты и закуски»

Салаты и закуски — это как предисловие к обеду или ужину и, конечно же, к праздничному застолью, поэтому они должны быть оригинальными, вкусными, но в тоже время доступными. Мы предлагаем вам отведать лучшие блюда от наших хозяшек: сложные слоеные, с хитрой идеей подачи, постные, украшенные к детскому торжеству и будничные — экономные и быстрые в приготовлении.



Выходит 24 апреля 2018 года.

Поспешите оформить до 31 августа подписку на «Самобранку» на первое полугодие 2018 года по ценам второго полугодия 2017 года по индексам: **12666 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», П2382 «Подписные издания «Официальный каталог ФГУП «Почта России».**

«Пальчики оближешь»



«Нашу кухню» выписывала уже более пяти лет и очень довольна. Узнала, сколько вкусных и интересных блюд можно приготовить из простых продуктов. Хочу поделиться своим проверенным годами рецептом, которым пользовалась еще моя мама. Такие помидоры хороши и к будничному, и к праздничному столу. Томаты беру крупные, чтобы можно было нарезать, например, сорта «бычье сердце».

Приготовить маринад: в 3 л воды всыпать **3 ст.л. соли**, **7 ч.л. сахара**, добавить **250 мл 9%-ного уксуса** и довести до кипения. Оставить, чтобы немного остыл.

В 0,5-литровые банки влить по **3 ст.л. растительного масла**, положить по **2 зубчика чеснока**, **2 колечка лука**, по **веточек укропа и петрушки**. Помидоры разрезать на 5-6 долек, сложить в банки. Залить маринадом, стерилизовать 15 мин., закатать и укутать.

Ольга АБЛИЗИНА,
с. Новая Таволжанка Белгородской обл.

Помидоры хорошо «переносят» консервирование — 68% поваров предпочитают использовать консервированные томаты, причем не только из-за удобства, сколько за более насыщенный аромат. К тому же полезные вещества усваиваются из таких помидоров гораздо лучше: 0,5 ст. консервированных томатов доставляют в организм в 3 раза больше ликопина, нежели один свежий овощ.

«Гостинец с пасеки»



Помидоры получаются сладкие, очень вкусные, а маринад выпивает до последней капли.

На 3-литровую банку: помидоры, стебель петрушки, 3-4 лавровых листа, 5-6 горошин черного перца, по 2 листа черной смородины и вишни, 1-2 зубчика чеснока, лист эстрагона.

Для маринада: 1,5 ст.л. соли, 4 ст.л. сахара, 2 ст.л. 9%-ного уксуса, 1 ч.л. меда.

Все пряности сложить в банку, затем наполнить помидорами (выбирайте красные спелые плоды), залить кипятком на 10-15 мин. Слить воду в кастрюлю, всыпать соль и сахар, довести до кипения, залить помидоры, добавить в банку уксус и мед. Закатать, перевернуть и укутать до полного остывания.

Наталья ТРУБНИКОВА,
с. Бастан Алтайского края



А я делаю так...

Когда мариную помидоры, на дно стерилизованной банки кладу морковную ботву, затем томаты, заливаю кипящей водой на 5 мин., сливаю и заливаю маринадом (на 1,5 л воды — 8-10 ст.л. сахара, 3 ст.л. соли и 1 ст.л. 70%-ной уксусной эссенции). Закатываю. Кроме ботвы ничего не добавляю!

Валентина ЧЕЛНАКОВА, с. Садки Волгоградской обл.

КУЛИНАРНЫЕ ЗАМЕТКИ: ВЯЛЕНЫЕ БАКЛАЖАНЫ В МАСЛЕ

Эти баклажаны заготавливаю каждый год — литровую баночку, храню ее в холодильнике. Почему так мало? Так места немного. А еще мы с мужем их не едим, а, можно сказать, вкушаем как деликатес. Поэтому иной раз до февраля стоят, не портятся — это главное.

Литровая банка готового продукта у меня получается из 1 кг баклажанов. Их чищу, разрезаю пополам на две части, затем каждую нарежу вдоль на 3-4 пластинки, а их — на дольки толщиной около 1 см. Складываю слоями в кастрюлю, пересыпая солью, и оставляю на 3 часа, за это время несколько раз перемешиваю. Затем баклажаны слегка отжимаю.

Ставлю на огонь кастрюльку с обычным столовым уксусом и недорогим сухим белым вином (1:1). От пропорций можно отступать по своему

вкусу. Пробую смесь — если кажется, что слишком кисло, вливаю еще воды. Сколько жидкости наливать? У меня на среднюю кастрюльку — 3-3,5 ст. Когда закипит, опускаю баклажаны порциями, варю 5 мин., достаю шумовкой и выкладывают на дуршлаг. Когда все баклажаны готовы, перекладываю их на х/б ткань в один слой, чтобы не соприкасались. Оставляю при комнатной температуре на сутки, чтобы подсушились-подвялились.

Затем на дно банки наливаю немного оливкового масла, кладу наре-

занные пластины чеснока, слой баклажанов, посыпаю сушеным орегано, снова чеснок и подливаю немногого масла. Так наполняю до горлышка банки. Заливаю маслом баклажаны, чтобы оно их полностью покрыло. Закрываю крышкой и ставлю в холодильник. Есть можно через неделю.

Однажды не оказалось у меня вина, и я использовала только уксус, побольше разведя его водой. Тоже вкусно получилось. Они стоят того, чтобы с ними повозиться! Просто так их ем, или с горячей картошечкой, или как закуску ставлю на праздничный стол.

Ирина ГУЖВИНА,
г. Новосибирск

Огурцы с лимонкой

Мы с мужем живем 42-й год, у нас двое взрослых сыновей, 5 внуков (4孙 и внук) и даже один правнук. Они часто приезжают к нам в деревню в гости, и все заготовки им нравятся — едят с удовольствием! Я закатываю огурцы, помидоры, кабачки, капусту, делаю салаты, закуски, компоты, соки, повидло. Раньше в деревне в банках заготовки на зиму не делали. Моя мама Мария Васильевна солила огурцы, помидоры и капусту в деревянных бочках для всей семьи из 7 человек, четверо из которых были мы — дети. Мы маме помогали: мыли овощи, укроп, листья хрена. А осенью в большой деревянной кадке мочили антоновку. Более 35 лет закрываю огурцы по рецепту, который приведен ниже, — получается очень вкусно по отзывам родных, аппетитно смотрятся в банках, хорошо хранятся в подвале и просты в приготовлении.

На дно 3-литровой банки положить 5-6 зубчиков чеснока, 2-3 листика дуба (огурчики с ним получаются крепкими, хрустящими, без пустот), затем компактно наполнить огурцами, добавить 10 горошин черного и 2-3 горошины душистого перца. В 1,5 л воды всыпать 1 ст. л. сахара и 70-80 г соли, до-



бавить укроп по вкусу и лавровый лист, довести до кипения и залить огурцы. Стерилизовать 15 мин. при температуре воды около 70 град. Затем банку достать, всыпать 1 ч. л. лимонной кислоты, закатать, перевернуть и укутать до остывания. Хранить в подвале.

Варвара ВИКТОРОВА,
д. Викторовка Орловской обл.

Баклажаны «По-одесски»



Вкусная закуска на зиму из моей копилочки! Трудоемко, но это того стоит!

3 кг баклажанов, 5 головок чеснока, 2 стручка горького перца, 5 стручков сладкого перца, растительное масло, 1,5 ст. воды, 1 ст. л. 9%-ного уксуса, 1 ст. л. соли, 300 г помидоров, по пучку зелени петрушки и укропа.



Выход закуски — 6 пол-литровых банок.

Баклажаны нарезать кружочками, обжарить на масле с двух сторон до золотистого цвета, слегка присолить. Помидоры пропустить через мясорубку, обжарить на сковороде с небольшим количеством растительного масла. Отдельно пропустить через мясорубку горький и сладкий перец и чеснок, сложить в сотейник, добавить помидоры, воду, уксус, соль и измельченную зелень. Довести до кипения. Сложить в стерилизованные банки кружочки баклажанов и каждый слой полить подготовленным соусом, прикрыть крышками. На дно кастрюли положить полотенце, поставить банки и налить теплой воды по плечики. Довести до кипения, стерилизовать 10 мин. Закатать, укутать до полного остывания. Хранить в прохладном месте. Приятного аппетита!

Екатерина КОРЖЕНЕВСКАЯ,
г. Энгельс. Фото автора

«СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ»



Только представьте себе: целое издание ценнейшей информации о заготовках! Думаете, такое невозможно? Тогда поспешите купить «Сваты. Заготовки»! Только в нем уникальная и проверенная информация о самых разных способах сохранения овощей, фруктов и ягод на зиму. Безусловно, главное место занимают читательские рецепты заготовок, не обходится издание и без секретов о сушке и заморозке, солении и мариновании. И что ценно — многие рецепты и советы комментируют специалисты (повара, технологии, врачи и диетологи). Например, вы знали, что из одной партии фруктов можете получить и грузинский деликатес ткемали, и сок, и компот? Тогда не пропустите «Сваты. Заготовки» № 8 — номер уже в продаже, а в сезон его разбирают быстрее, чем горячие пирожки!



К ЯБЛОЧНОМУ СПАСУ

Пюре «Неженка»



5 кг очищенных от кожуры и нарезанных дольками яблок, 1 ст. воды (если яблоки плотные, можно взять воды больше), 0,5 ст. сахара, банка сгущенного молока.

Яблоки сложить в кастрюлю, влить воду и на малом огне распарить до мягкости. Затем кастрюлю снять с огня, протереть яблоки сквозь сито до кашицеобразного состояния. Добавить сахар, размешать, довести до кипения, влить сгущенку, снова довести до кипения и варить, помешивая, 10 мин. Готовое пюре разложить в стерилизованные баночки, закрыть завинчивающимися крышками и укутать до остывания.

Ольга МАЙДАНОВА,
г. Белгород. Фото автора



Яблочно-лимонный джем



1,5 кг яблок, 2 лимона, 3 ст. воды, 1,5 кг сахара.

Яблоки очистить, нарезать кубиками. Лимоны обдать кипятком, нарезать кубиками вместе с цедрой, удаляя kostочки, положить в кастрюлю, в которой будет вариться джем. Залить водой, засыпать сахаром, тщательно перемешать, довести до кипения и варить 10 мин. Добавить яблоки, после закипания варить 30 мин. на малом огне. Готовый джем разлить в стерилизованные банки, полностью охладить, затем плотно закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.



Наталья ВАСИЛЬЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Арбуз «С лютого мороза»



Это мой самый-самый любимый рецепт из всех солений-квашений. Он возвращает меня в детство, когда родители осенью заготавливали арбузы, квасили их в огромных бочках, а зимой папа вечером приносил с мороза холодненький, ядреный, хрустящий арбузик и вся семья с удовольствием им лакомилась. За окном хрустел снегок, а мы хрустели арбузом... И уже конечно, ни одно застолье не обходилось без такой закуски. Прошли годы, погребов у нас уже давно нет, а любовь к арбузам осталась. Я пробовала многие рецепты консервированных арбузов — вкусные получаются, но не те... Пока не нашла этот рецепт. И арбузы получаются именно ядреные, вкусные-превкусные, как из бочки... Готовить очень просто и быстро.

Арбуз, 1 ст.л. каменной повышенной не йодированной соли, 1 ст.л. сахара, 1 ст.л. горчично-го порошка.

Арбуз нарезать ломтиками, зеленую тонкую часть корки срезать, а вот белую оставить — она получается очень вкусной.

Приготовить посолочную смесь: смешать соль, сахар и горчицу — эта смесь рассчитана на 3-литровую банку.

Сложить арбуз в банку, пересыпая посолочной смесью. Не нужно стараться, чтобы смесь покрыла его равномерно — он пустит сок и все перемешается. Главное, использовать всю посолочную смесь. Закрыть банку полиэтиленовой крышкой и оставить на кухне на трое суток. За это время арбуз пустит сок. В первый день можно пару раз встряхнуть банку, чтобы выступивший сок лучше смешался с сахаром, солью и горчицей.

Затем арбуз оседает в банке наполовину, поставить ее в холодильник еще на сутки. Готово! Можно пробовать, но я люблю суток через трое — арбуз еще вкуснее становится.

Арбуз хранится в холодильнике до Нового года. Но его очень сложно сохранить — съедаем все мгновенно.

Елена КОЛОДЯЖНАЯ, п. Южный Краснодарского края. Фото автора



От редакции

Еще можно оформить подписку на «Наша кухня. Спецвыпуск» на четвертый квартал и получить прямо домой журнал «Аджика, лечо и икра впрок» сразу после выхода 10 октября 2017 года.

Подписные индексы:

15601 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **П2408** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».



«Кабаджика»



Предлагаю заготовить на зиму острую приправу из томатов и кабачков, которую обычно называют кабачковой аджикой, хотя на самом деле к аджике она не имеет никакого отношения. Остроту можно регулировать по своему вкусу, добавив побольше острого перца. Эту приправу можно подать к мясу или просто намазать на ломтик хлеба. Из данного количества продуктов получается 2,5 л приправы.

1,3 кг кабачков, 1,3 кг помидоров, 300 г моркови, 300 г лука, 2 стручка острого перца, 0,5 ст. растительного масла, 1,5 ст.л. соли, 4 ст.л. сахара, 7-8 зубчиков чеснока, 1 чл. черного молотого перца, 1 дес.л. 70%-ной уксусной эссенции.

Все овощи, кроме чеснока, нарезать и пропустить через мясорубку. Переложить овощную массу в кастрюлю, добавить сахар, соль, черный перец и растительное масло, перемешать и поставить на огонь. Довести до кипения и варить на малом огне, перемешивая, 40 мин. Затем добавить эссенцию и натертый на терке чеснок, варить еще 10 мин. Разложить «аджику» в стерильзованные банки, закрыть завинчивающимися крышками, перевернуть, укутать до полного остывания.

Удачных заготовок!

Елена МОЙШУК,
г. Калининград. Фото автора

ПРО БУДУЩИЙ УРОЖАЙ ДУМАЕМ УЖЕ СЕЙЧАС!

Для многих из нас лето ассоциируется с ароматом хрустящих огурчиков, сочных помидорок и сладких перцев прямо с грядки, которые так и просятся в банку, чтобы превратиться в аппетитные заготовки на зиму!

Правда, сохранить урожайность до осени удаётся далеко не всем огородникам. В № 15 «Садовода и огородника» читайте о том, как продлить плодоношение овощей до самых холода, защитить томаты от растрескивания, а огурцы от вредителей. Кстати, дорогие садоводы и огородники! Пора уже думать о следующем сезоне, ведь основы хорошего урожая закладываются чуть ли не с зимы, когда мы начинаем выращивать рассаду. А потому стоит задуматься о подписке на следующий год. Тем бо-

лее, началась досрочная подписка на первое полугодие 2018 г. Чем хороша досрочка? А тем, что цена на подписку пока прежняя (нынешнего полугодия). Многие читатели давно оценили по достоинству эту возможность сэкономить и время, и деньги. На любой почте вам оформят подписку на «Садовод и огородник» (как и на другие издания «Толоки») — и вы будете получать издание с января 2018 года. Поторопитесь, друзья! Досрочная подписка проводится по 31 августа включительно.

Садовод и огородник



Подписные индексы:

24972 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **46357** «Пресса России», **П1208** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Гювеч на зиму



Гювеч — традиционное летнее болгарское блюдо из тушеных овощей и мяса. Но есть и постные варианты этого рецепта, даже в виде заготовок на зиму. Делись одним из них.



Сладкий перец вымыть, очистить от семян, ошпарить **подсоленным кипятком**, нарезать дольками. **Спаржевую фасоль** также ошпарить соленым кипятком. **Баклажаны** очистить от кожуры, нарезать вдоль пластинами, посолить, замочить в холодной воде на 2 часа, затем промыть и обжарить на **растительном масле**. Мелкие **помидоры** вымыть, вырезать плодоножки, **зелень петрушки** измельчить.

На дно банок положить половину помидоров и зелени, затем слоями — перец, фасоль и баклажаны. Продолжить чередовать слои, заливая каждый **томатным соком** так, чтобы в банке не было пустот. Сверху положить оставшиеся помидоры и зелень, залить соком, закрыть крышками, стерилизовать 90 мин., закатать и укутать.

Елена ГОЛИКОВА,
г. Харабали

Лечо «Мистер Кабачок»



1 кг помидоров, 1 ст. л. соли, 0,5 ст. сахара, 0,5 ст. растительного масла, 1,5 кг очищенных кабачков, 0,5 кг сладкого перца, головка чеснока, пучок петрушки, 50 мл 9%-ного уксуса.

Помидоры пропустить через мясорубку, смешать с солью, сахаром и маслом, довести до кипения. Положить нарезанные кубиками кабачки и перец, нарезанный соломкой, варить час. За 5 мин. до конца варки добавить измельченные чеснок и петрушку.

Снять с огня, влить уксус, разложить лечо в банки, закатать, перевернуть и укутать. Выход — 3 банки по 700 мл.



Наталья МЕЗРИНА,
с. Елбулак-Матвеевка,
Башкортостан

БОЛИТ?

Ментолатум
ДИП РИЛИФ гель

**ПОМОЩЬ
ПРИ ОСТРЫХ
И ХРОНИЧЕСКИХ
БОЛЯХ
В СПИНЕ,
ПОЯСНИЦЕ,
СУСТАВАХ
И МЫШЦАХ.**



РЕКЛАМА

Больше информации на сайте deprelief.ru

DM.RU.17.05.01 РУ П №013180/01

За дополнительной информацией обращайтесь по телефону: +7(495) 981 53 54, www.delta-medical.ru

 Delta Medical

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
К ПРИМЕНЕНИЮ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Рецепты страны Помидория

Статистики подсчитали, что в 2010 году в мире был рекордный урожай помидоров – 145 миллионов тонн. Без них не обходится большинство блюд – будь то салат или щи. А итальянцы считают верхом блаженства сочетание помидора, моцареллы и базилика. Почему бы не взглянуть на этот полезный овощ под другим ракурсом и не приготовить что-нибудь новенькое?

«Сплошная польза»

Замечательная легкая овощная закуска. Приготовить можно буквально за минуты, а исчезает с тарелок в одну секунду! Кстати, специалисты утверждают, что помидоры, прошедшие тепловую обработку, полезнее свежих.

9 помидоров, 100 г сыра, 3 ст.л. рикотты (творога), 100 г мякоти цуккини, 2 зубчика чеснока, по пучку базилика и петрушки.



У помидоров срезать «крышечки», ложкой аккуратно достать мякоть. Сыр и чеснок натереть на терке, смешать с рикоттой и измельченной зеленью. Цуккини натереть на мелкой терке. На дно каждого помидорного «бочонка» положить немного кабачка, сверху — сырную начинку (она запечется и получится вкусная пряная крылечка). Запекать в подходящей по размеру форме, поставив помидоры плотно друг к другу и накрыв фольгой. Можно подавать закуску как в горячем, так и в холодном виде.

Лариса МАЛЬЦЕВА, г. Губкин. Фото автора

Пирог «Томатино»

Сытный и вкусный пирог с помидорами можно подать как самостоятельное блюдо или в качестве дополнения к любому застолью. В начинку можно добавить отварное мясо, обжаренные грибы или бекон.

Для теста: 200 г муки, 2/3 ч.л. соли, 1 ч.л. разрыхлителя, 100 мл кефира или йогурта, 3 ст.л. растительного масла.

Для начинки: 300-350 г черри, луковица, 100 г 20-25%-ной сметаны, яйцо, 50 г сыра, 2-3 ст.л. растительного масла, 1 ч.л. сушеного тимьяна, 1 ч.л. сушеного базилика, 1 ч.л. сахара, 1 ч.л. готовой горчицы, 0,5 ч.л. соли.

В муку добавить соль, разрыхлитель, кефир, масло, замесить тесто и убрать в холодильник на 30 мин.

Лук нарезать полукольцами, обжарить на масле до прозрачности, всыпать тимьян, базилик, сахар и обжаривать лук до золотистого цвета. В сметану добавить горчицу, соль и яйцо, перемешать.



Форму 22x22 см застелить бумагой для выпечки и распределить тесто, сделав бортик высотой 4 см. Распределить остывший лук, на него — заливку, посыпать натертым сыром, а сверху выложить половинки помидоров. Выпекать в разогретой до 190 град. духовке 30-35 мин.

Екатерина АНОСОВА,
г. Улан-Удэ. Фото автора



«Необычная компания»



Небольшие плотные помидоры, соленое сало.

Помидоры надрезать крест-накрест. В разрезы вложить ломтики сала. Солить не обязательно. Поставить в разогретую до 180 град. духовку на 15-20 мин.

Мария РОДИНА,
п. Сатинка Тамбовской обл.



Впрок



Помидоры, лук, зелень (не обязательно) — сколько войдет в банку.

Для маринада: 1 л воды, 2 ст.л. сахара, 1 ст.л. 9%-ного уксуса, 1 ст.л. соли, лавровый лист, 5 горошин черного перца, 2 горошины душистого перца, 2 ст.л. растительного масла.

Помидоры нарезать дольками, лук — тонкими полукольцами, сложить овощи слоями в две литровые банки, встряхнуть, чтобы поместилось больше овощей.

Для маринада добавить в воду соль, сахар, уксус, перец, довести до кипения и кипящим залить овощи в банках. В каждую добавить по 1 ст.л. растительного масла. Затем прикрыть банки крышками и поставить в кастрюлю с водой, на дно которой положить тряпочку. Стерилизовать 10 мин. после закипания. Закатать, перевернуть до остывания.

Лилия ГАБДУЛКАДИРОВА,
г. Альметьевск. Фото автора

Голубцы «Запеченные»



Запеченные с помидорами голубцы получаются очень ароматными. Такие нежные, душистые и вкусные, томленные в духовке, они — прекрасное блюдо для воскресного семейного обеда. Подайте их горячими со сметаной и свежей зеленью и получите настоящее гастрономическое удовольствие!

Кочан капусты, 2 крупных спелых помидора, 600 г фарша (смесь свинины и говядины), 5 ст.л.вареного риса, пучок зелени (лук, укроп, петрушка), 2 ст.л. топленого сливочного масла, 2 зубчика чеснока, соль, перец — по вкусу.

Капусту разобрать на листья, отварить, откинуть на дуршлаг. В фарш добавить рис, нарезанную зелень, соль и перец. Выложить начинку на листья и завернуть голубцы. Плотно сложить заготовки в керамическую форму с



крышкой (у меня осталось немного начинки, я сделала еще несколько тефтелей). Помидоры нарезать дольками, выложить поверх голубцов, добавить рубленый чеснок и кусочки топленого масла. Влить 1/3 ст. воды. Запекать под крышкой в духовке при 160 град. 1,5 часа.

Анастасия НИКОЛАЕВА,
г. Краснодар. Фото автора

В некоторых странах помидоры называют яблоком: во Франции — яблоком любви, в Германии — райским яблоком.

Закуска «По-корейски»



2 кг помидоров, 4 стручка сладкого перца, 2 головки чеснока, пучок петрушки.

Для заправки: 80-100 мл 6%-ного уксуса, 100 мл растительного масла, 100 г сахара, 2 ст.л. соли.



Перец и чеснок пропустить через мясорубку, перемешать. Зелень мелко порубить, помидоры разрезать пополам, самые крупные — на четвертинки. В 3-литровую банку поочередно сложить помидоры, овощную смесь и петрушку, заправить, смешав все ингредиенты. Банку закрыть крышкой и, перевернув, поставить в холодильник на 8 часов. Утром закуска будет готова, и банку можно перевернуть.

Анна МИЩЕНКО,
г. Южный.
Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Доставайте свои самые заветные кулинарные тетрадочки! Мы объявляем охоту за лучшими семейными рецептами из следующих продуктов: № 9 — баклажаны, № 10 — мед, № 11 — фасоль, № 12 — шампиньоны. Есть идеи сытных (и не очень), но новых и аппетитных блюд? Тогда ждем ваши письма с рецептами на адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200, с пометкой «Наша кухня» либо на e-mail: nk@toloka.com.



СЛОВО СПЕЦИАЛИСТУ

Универсальный продукт



О том, как правильно приготовить помидоры, рассказывает шеф-повар Любовь ИВАНОВА, г. Витебск.

■ Универсальность помидоров в том, что они сочетаются буквально со всеми продуктами и их можно варить, тушить, жарить, в том числе на гриле, запекать и т.д. Из них получается прекрасный томатный сок и даже оригинальное варенье.

■ Помидорам не нужна длительная тепловая обработка — в блюде, если это не салат, они должны сохранить витамины и не быть сырьими. Обжаривают помидоры не более минуты с каждой стороны, при варке кладут в блюдо за 5 минут до готовности.

■ Овощное рагу намного вкуснее, если все ингредиенты, в том числе помидоры, обжаривать по отдельности.

■ Заправлять салат из помидоров или с помидорами можно йогуртом, сметаной, любым растительным маслом или майонезом — кто что любит. Я рекомендую заливку из оливкового или льняного масла и небольшого количества воды с добавлением соли, сахара, чеснока, молотого перца и лимонного сока по вкусу.

Важно!

В помидорах содержится много витаминов, в том числе редкий К, минералов и других ценных веществ, например, кислоты — винная, яблочная и щавелевая. Спелые помидоры полезнее, чем недозрелые, по цвету наиболее ценные красные или ярко-оранжевые.

В зрелых томатах содержится ликопин — мощный антиоксидант, заметно снижающий риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Исследования показали, что в процессе термической обработки уже через 2 мин. содержание ликопина в помидорах увеличивается на треть, а через 15 мин. — в 1,5 раза. Поэтому блюда с жареными, тушенными или запеченными помидорами, томатные соусы и кетчупы даже более полезны, чем салаты из свежих овощей.

Лариса ДОВГЯЛО,
врач-валеолог, г. Витебск



До последней крошки



 Если ваши маленькие привереды съедают до последней крошки все, что бы вы ни приготовили, это значит одно: вы прирожденный мастер детской кулинарии. Это определенно относится к авторам нашей рубрики – с такими рецептами уж точно не придется устраивать целые театрализованные представления, чтобы накормить ребенка. А комментарии педиатра Ларисы ГРЕБЕНЮК (г. Запорожье) доказывают, что блюда не только вкусные, но и полезные.

Суп «Крошка-картошка»



Для своих деток каждый день стараюсь придумывать новое меню, чтобы не приходилось одно и то же. А так как говядина полезна, часто включаю ее в рацион: готовлю гуляш, щи, борщ или вот такой картофельный супчик. Очень вкусно!

300 г говядины, 1,5 л воды, 3 картофелины, морковь, стручок сладкого перца, 2 стебля зеленого лука, соль — по вкусу.

Говядину промыть, просушить бумажным полотенцем, удалить пленку и прожилки. Нарезать небольшими кусочками, переложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения. Варить на малом огне до готовности около часа, периодически снимая пену. Добавить нарезанный кубиками картофель, варить до его готовности, затем положить нарезанные мелкими кубиками

морковь и перец и измельченный лук. Посолить, проварить 10 мин. Легкий и одновременно сытный суп готов.

В сезон можно добавить в блюдо **молодой зеленый горошек** — вкус только выиграет. А деткам будет интереснее его есть, вылавливая зеленые «шарики» из тарелки.

Оксана БАБЕНКО, с. Радостное
Днепропетровской обл. Фото автора



Десерт «Белоснежка»



200 г 9%-ного творога, 4 ст.л. 10%-ных сливок, 50 г сливочного масла, 2 ст.л. сахара, 1 ч.л. какао, 100-150 г белого шоколада.

Масло растереть с сахаром, добавить какао и сливки, смешать с творогом. Если нужна более однородная сливочная консистенция, взбить блендером. Силиконовые формочки смазать сначала сливочным маслом, затем стенки и дно — растопленным шоколадом, поставить в морозилку на 5-10 мин. После этого наполнить их творожной массой, покрыть растопленным шоколадом. Снова поставить в морозилку на 10-15 мин. При подаче посыпать какао.

Наталья МОЛЧАНОВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

«Звездная» запеканка



Вкусное и полезное блюдо, а благодаря интересной подаче, непременно понравится малышам.

200 г цветной капусты, 2 ломтика белого хлеба, 100 мл молока, 100 г творога, белок, соль — по вкусу.

Цветную капусту разделить на соцветия, дважды пропустить через мясорубку. Хлеб размочить в молоке, отжать и также пропустить через мясорубку, затем творог. Белок взбить в пышную пену. Все смешать, посолить, выложить в формочки для кексов и запечь в разогретой до 200 град. духовке 20 мин. до золотистого цвета. Подавать со сметаной.

Мария ПАВЛЫШИНА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора



КОММЕНТАРИЙ ПЕДИАТРА

Отличное блюдо для малышей! И цветная капуста, и творог богаты полезными веществами. Еще один плюс — крохе сложно понять состав запеканки, поскольку все измельчается и поддается со сметаной. Готовить можно для деток уже с года.

Как приготовить полезное мороженое, приложив при этом минимум усилий? Возьмите баночку натурального йогурта, проткните крышечку в центре палочкой для мороженого и поставьте в морозильник!

Мясное суфле «Крепыш»



450 г телятины или говядины, 150 мл молока, 2 ст.л. манной крупы, 3 яйца, сливочное масло, луковица, соль — по вкусу.

Мясо дважды пропустить через мясорубку. Лук измельчить и обжарить в небольшом количестве сливочного масла. Все ингредиенты соединить, тщательно перемешать, оставить на 15-20 мин. Разложить в смазанные сливочным маслом порционные формочки и готовить в пароварке (или в мультиварке на режиме «Пароварка») 30-35 мин.

Наталья ШИЛОВА, п.г.т. Хохольский Воронежской обл. Фото автора



КОММЕНТАРИЙ ПЕДИАТРА

В идеале мясо должно присутствовать в рационе ребенка ежедневно, а вводить его в прикорм необходимо уже с восемью месяцами. Такое суфле можно предложить деткам после полутора лет, поскольку некоторые ингредиенты нужно обжаривать, а белки не желательно есть до года. Вместо говядины или телятины блюдо можно готовить из любых нежирных сортов мяса.

Каша «Для Наташи»



Девочка Наташа очень любила гречневую кашу. Ела ее просто так, безо всего — даже не нужно было уговаривать. В пионерском лагере, когда давали гречку, всегда ходила за добавкой. Но беда в том, что гречки-то в то время не купить было, от силы сечку. Бабушка Окулина из нее и варила Наташе молочную кашу, чаще всего сладкую, а потом запекала на противнике. До сих пор обожаю гречку в любом виде. Объяснить этого не могу. Люблю — и все тут!



1 ст. гречневых хлопьев, 250 мл молока, 1 ст.л. сахара (по желанию), яйцо, 30 г сыра, 30 г сливочного масла, щепотка соли.

Хлопья залить теплым молоком на 5 мин. Добавить сахар, соль, яйцо и нарезанный сыр, перемешать. Положить нарезанное кусочками охлажденное масло, еще раз перемешать. Выложить ровным слоем в застеленную пергаментом форму, запекать 30 мин. при 180 град.

Так же можно запечь и вчерашнюю кашу — тоже вкусно будет.

Наталья КУРНИКОВА, г. Муром. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ ПЕДИАТРА

Гречневая каша — кладезь витаминов, минералов и прочих полезных веществ. Она занимает первое место в рейтинге полезности круп. Если ваш ребенок не любит гречку, возможно, благодаря этому блюду получится ввести ее в рацион. Для деток от года до трех советую заменить сыр творогом. Кроме того, в кашу можно добавить фрукты.



Давайте подсластим!

Говорят, если человек любит сладкое, у него добрая душа. Судя по количеству присланных в редакцию рецептов десертов, смело можно сказать, что мир точно не без добрых людей. Даже если у вас вдруг нет настроения, смело выбирайте любой рецепт и начинайте готовить. Настроение не заставит себя ждать, а аромат выпечки с корицей, яблоками, ванилином надежно закрепит результат.

Райский сметанник



Для теста: 200 г муки, 75 г сахара, яйцо, 130 г сливочного масла, пакетик ванильного сахара.

Для начинки: 370 г сметаны, 3 яйца, 100 г сахара, 1 ч.л. ванильного сахара, 0,5 ч.л. корицы, 4 яблока.

Масло натереть на крупной терке, добавить сахар, яйцо, муку, ванильный сахар. Замесить тесто, скатать его в шар и положить в холодильник на 30 мин. Яйца для начинки взбить с сахаром, добавить сметану, ванильный

сахар, перемешать. Яблоки вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками.

Тесто раскатать в круг и выложить в смазанную сливочным маслом форму, сделав бортики. Затем выложить половину сметанной начинки, половину яблок, снова сметанную начинку и оставшиеся яблоки, посыпать корицей. Выпекать при 200 град. 45-50 мин.

Алевтина СЕМЕНОВА,
с. Шемурша, Чувашия.

Фото автора



Пивные брауни



Если вы сидите на строгой диете, при виде этого лакомства «слезете» с нее не задумываясь. Потому что устоять перед такой вкуснятиной невозможно.

200 г горького шоколада, 250 мл темного пива, 3 яйца, 180 г сливочного масла, 200 г сахара, 150 г муки, 40 г какао, 1 ч.л. разрыхлителя.

Шоколад растопить вместе с маслом на водяной бане или в микроволновке. Перемешать до однородности, добавить взбитые миксером яйца. Смешать сахар, просеянные муку, какао и разрыхлитель, соединить с яично-шоколадной массой, взбить миксером на небольшой скорости. Влить пиво, снова взбить до однородности. Выложить тесто в застеленную пергаментом прямоугольную форму, выпекать при 180 град. 25 мин. Охладить, полить шоколадной глазурью.

Екатерина САМОЙЛОВА,
г. Североморск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА



Это пирог или шарлотка с вариациями, но не классический сметанник. Начинку для сметанника готовят из сметаны (700 г на 2 кг муки в тесте), сахара (260 г), муки (2 ст.л.) и ванилина по вкусу. Классический сметанник готовят из обычного дрожжевого теста.

Любовь СОТНИКОВА, инженер-технолог, г. Витебск

Капкейки «Чудесные»

Если честно, не ожидала такого результата от этого рецепта. Решила попробовать испечь из-за простоты в приготовлении, а выпечка вышла просто бесподобной. Капкейки получились нежными, ароматными и тающими во рту. А если украсить их творожно-сливочным кремом, так вообще праздничная выпечка получается.

Для теста: банка сгущенного молока, 200 г муки, 2 яйца, 0,5 ч.л. разрыхлителя.

Для крема: 280 г творожного сыра, сахарная пудра, 200 г сливочного масла, пищевой краситель (по желанию).



Липкий торт

В нашей семье этот десерт прижился довольно быстро. Все началось с того, что в 1938 году один шведский повар по ошибке испек торт без разрыхлителя, а все равно получилось очень вкусно. Прелесть десерта еще и в том, что всегда можно экспериментировать, например, добавлять что-то новое в начинку, можно украшать самыми разными способами, менять консистенцию. Если дать тесту запекаться недолго, середина будет мягкой и жидкой, если подольше — тесто полностью пропечется.

100 г сливочного масла, 100 г сахара, 2 яйца, 100 г муки, 1 ч.л. ванилина, 3 ст.л. какао, щепотка соли, плитка шоколада, дробленые орехи, ягоды.

Смешать сахар, ванилин и яйца, отдельно — муку, какао и соль. Соединить мучную и яичную смеси, а также растопленное масло, перемешать. Разъемную форму (18-20 см) застелить пергаментом, влить тесто, выложить кусочки шоколада. Выпекать 15-20 мин. при 200 град., дать остуть.



Перед подачей украсить любыми ягодами и посыпать орехами.

Дамир ОСЕПЧУК, г. Москва. Фото автора

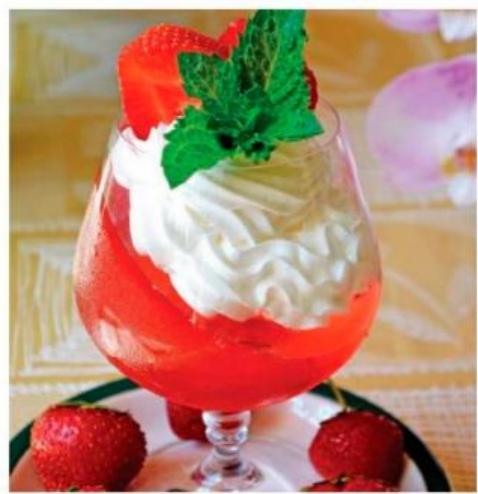
ФОТОРЕЦЕПТ: БУЛОЧКИ «ВЕНОЧКИ»



Идея и фото Людмилы СЕМЕНЮК, г. Москва

СОВЕТ

Вынув из духовки горячие пирожки, смажьте их маргарином и прямо с тарелкой поместите в полиэтиленовый пакет, накройте полотенцем до остывания. Проверяйте: если пакет слишком влажный — смените его. После такой процедуры пирожки будут воздушными и долго не зачерствеют.



«Лето»

Упаковка клубничного желе, 300 г клубники, 300 мл жирных сливок, 200 г сливочного сыра, 50 г сахарной пудры.

Приготовить желе по инструкции, влить в стаканы. Добавить нарезанную средними кусочками клубнику. Охладить до застывания, поставив стаканы под наклоном. Взбить сливки до устойчивых пиков, а сыр — с сахарной пудрой, соединить со сливками. Отсадить крем поверх желе с помощью кондитерского мешка. Украсить клубникой и мятой.

Татьяна ЛОГВИНОВА,
с. Петропавловская Борщаговка
Киевской обл. Фото автора

С МИРА ПО СОВЕТУ

Вместо яиц

Если при замесе теста не хватило яиц, им можно найти замену. Яйцо прекрасно заменит половинка среднего банана. Кроме того, вместо яйца в выпечку можно добавить 2 ст.л. размоченных в воде овсяных хлопьев.

Вероника БАГРЯНАЯ, г. Тольятти

Загуститель крема

Если заварной крем получился жидким, его можно реанимировать. Взбиваю в пену 1-2 яйца, добавляю немного молока и 1-3 ч.л. крахмала. Ставлю заварной крем на огонь, довожу до кипения, уменьшаю огонь и тоненькой струйкой вливаю приготовленный загуститель, постоянно помешивая. Результат гарантирован.

Ольга ЖЕЛАКОВИЧ, г. Брянск

«Антитригалин»

Чтобы в газовой духовке выпечка не подгорала, нужно наполнить противень крупной солью и поставить на самый низ духовки. Соль прекрасно забирает лишний жар, тем самым давая возможность пирогам равномерно пропекаться. Эта соль может храниться в духовке годами, совершенно не портясь.

Светлана ГУАГОВА, г. Майкоп

Лимонный сахар

Вместо простого сахара советую добавлять в чай лимонный.

Пересыпаю обычный сахар в пакет с застежкой, добавляю натертую на терке свежую цедру лимона, перемешиваю. Оставляю пакет открытым на несколько часов, чтобы испарилась лишняя влага. Затем закрываю, хорошо встягиваю и храню такой необычный сахар в сухом темном месте.

Людмила СЕМЕНЮК, г. Москва



Апельсиновый флан

Вкусный, быстрый, необычный десерт непременно всем доставит gastronomicheskoe удовольствие. Советую!

5-6 апельсинов, 2 яйца, 250 мл 10%-ных сливок, 1 ст.л. кукурузной муки, 4 ст.л. сахара, 1 ч.л. ванильного сахара, корица.

Апельсины разрезать пополам, достать мякоть, не повредив кожуру. «Чашечки» выложить на противень.

Яйца соединить с мукой, сливками, обычным и ванильным сахаром, корицей, затем смешать с нарезанной небольшими кусочками мякотью. Начинку разлить в апельсиновые «чашечки», украсить кусочками цедры и запекать при 180 град. 20-30 мин.



Маргарита МАСЛОВСКАЯ,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

В России сгущенное молоко появилось в 1881 году, но популярным не стало. Золотой век сгущенки наступил во время войны. Тогда она поставлялась только военным, раненым и полярникам.

«Почти тульский»

Для теста: мука, 1 ст. сахара, 2 яйца, полпачки маргарина, 1 ч.л. соды, 3 ст.л. меда, 1 ч.л. корицы, по 0,5 ч.л. кардамона, мускатного ореха, имбиря, гвоздики, душистого перца.

Для начинки: 3/4 ст. повидла.

Для глазури: 4 ст.л. сахара, 2 ст.л. молока.

Для теста смешать все, кроме муки, и поставить на водяную баню до растворения сахара. Немного остудить и

постепенно подмешивать столько муки, сколько возьмет тесто — оно не должно липнуть к рукам и быть не слишком крутым. Разделить на две части, раскатать, один пласт выложить на противень, смазать повидлом, накрыть вторым пластом, защипать края и выпекать при 190 град. до готовности. Молоко с сахаром поставить на плиту и, помешивая, проварить 2 мин., смазать горячий пряник.

Ирина КОРОЛЕВА, с. Катынь Смоленской обл.

Банановый татен

Это очень простой и безумно вкусный десерт.



Для теста: 1,5 ст. муки, 100 г сливочного масла, яйцо, 2 ст.л. сахара, 125 мл натурального йогурта (сметаны), 1 ч.л. разрыхлителя, соль.

Для начинки: 50 г сливочного масла, 100 г сахара, 6 небольших бананов.

Соединить яйцо с сахаром, солью, йогуртом и размягченным сливочным маслом, подмешать муку, всыпать

разрыхлитель, вымесить тесто. Скатать его в шар и положить в холодильник на 30 мин.

В большой огнеупорной форме растопить сливочное масло, добавить сахар и помешивать, пока масса не превратится в карамель, снять с огня. Бананы очистить, нарезать вдоль и выложить в карамель, начиная от края формы.

Тесто раскатать, накрыть им бананы, подвернув края внутрь. Выпекать при 200 град. 30-40 мин. Готовый пирог накрыть полотенцем и дать постоять 5-10 мин., перевернуть на блюдо.

Не менее вкусной выпечка получается с грушевой и яблочной начинкой.

Екатерина ОНИЩЕНКО,
г. Самара. Фото автора





Лимонная нотка

У каждой хозяйки есть свои рецепты на скорую руку из самых доступных продуктов. Этот — мой фирменный. На приготовление уходит полчаса. Печенья-кексы получаются очень нежные, в меру сладкие, с освежающей кислинкой и выраженным лимонным ароматом.

200 г сахара, 2 яйца, 2 лимона, 165 мл молока, 165 мл растительного масла, 200 г муки, 1 ч.л. разрыхлителя.

Яйца взбить с сахаром до однородности. С лимонов снять цедру, сок выжать. Отдельно смешать масло и молоко, добавить сок и цедру, соединить с яичной массой, просеять муку с разрыхлителем, тщатель-

но перемешать. Формочки смазать растительным маслом, наполнить тестом на 3/4 и выпекать при 180 град. 20 мин. Если золотистая корочка появится раньше — печенье готово. Дать постоять в формах 10-15 мин., затем вынуть, посыпать **сахарной пудрой** или полить **любым кремом**.

Анна ПОЯРКОВА,
г. Могилев. Фото автора

Печенье «Трюфеля»



2 ст. муки, 200 г маргарина, 2 желтка, 2 ст.л. сахара, 0,5 ст.л. соды, погашенной уксусом.

Желтки растереть с сахаром, частями добавить в массу муку, соду и размягченный маргарин, хорошо перемешать. Из теста сформовать печенье произвольной фор-

мы. Выложить на противень, застеленный промасленным пергаментом, выпекать в духовке. Готовые «трюфеля» обвалять в **какао**.

Наталья БЫЧКОВА, г. Заславль

«Идеал мужчины»



Для теста: 1 ст. сахара, 2 яйца, 70 г ядер грецких орехов, 1 ч.л. соды, соль, 1,5 ст.л. уксуса, 2 ст.л. меда, 1 ст.л. коньяка, 2 ст. муки.

Для крема: 130 г ядер грецких орехов, банка вареной сгущенки, 200 г сливочного масла.

Растереть сахар с яйцами, добавить измельченные орехи, мед, соль, соду, уксус, муку. Понемногу подмешивать коньяк. Тесто разделить на 4 части, каждую раскатать и распределить в смазанной маслом форме, испечь 4 коржа.

Размягченное сливочное масло взбить со сгущенкой, добавить половину измель-



ченных орехов. Коржи пропитать кремом, собрать торт. Верх также смазать кремом и посыпать орехами.

Анатолий МЫЧКО, г. Заславль

Летнее обновление*

Коллекция кухонных фасадов «Фрейм»

Новая коллекция кухонь «Фрейм» от «Леруа Мерлен» придется по душе поклонникам неоклассики. Стильный фасад прямоугольной формы с текстурой под дерево доступен в двух цветах: благородный коричневый и утонченный бежевый. Материал, из которого изготовлены фасады, — искусственный шпон. Преимущества новинки: доступная цена, долговечность, надежность, экологичность, практичность, стильный внешний облик, простой монтаж.



TUPPERWARE

Форма для приготовления выпечки из жидкого теста и огромного количества других блюд, таких как запеченные овощи и фрукты, фаршированные овощи, пицца, печенье и многое другое. Вы сможете без труда извлечь выпечку из формы даже без предварительного смазывания изделия маслом.



REDMOND

С техникой **REDMOND** легко научиться готовить блюда по модной технологии су-вид. Вакуумируйте мясо, рыбу, птицу или овощи с помощью специального упаковщика, а затем длительное время (до 8 часов) готовьте их при 58-85 град. Приготовленные в вакууме продукты имеют особый нежный вкус, не вывариваются, сохраняют сочность и большинство микроэлементов и витаминов. Приложение Ready for Sky на смартфоне управляет работой мультиварки M92S дистанционно. Запустите приготовление су-вид с работы, и полезный ужин будет готов к вашему приходу домой. Если вы предпочитаете блюда с аппетитной корочкой, после приготовления в вакууме обжарьте стейки или овощи на гриле. Прожимной гриль быстро подрумянивает продукты с обеих сторон и позволяет жарить их даже без масла.

*Данный материал не является рекламой, товары выбраны на усмотрение редакции. Подготовила Анна САНЧУК

Телеведущая, танцовщица, акробатка, жена певца Стаса Костюшкина, мама двоих сыновей Юлия Костюшкина в свое время была ведущей популярной программы «Я худею» на НТВ, поэтому о лишних килограммах разговаривать ей приходилось часто. А во время беременности Юлия и сама столкнулась с такой проблемой — набрала 20 кг, но после родов быстро прощалась с этим весом. Юлия категорична в этом вопросе: толстой ей быть некомфортно, хочется ощущать легкость в теле и не бояться за свое здоровье!



Юлия КОСТЮШКИНА: «Пробы с моих блюд первым снимает муж»

Хочу ощущать себя легкой, не стесняться тела и носить понравившуюся мне одежду.

— В программе «Я худею» вы столкнулись с различными людскими историями. Какие три главные причины становятся ступором для людей на пути к похудению?

— Это лень, неуверенность в себе и отсутствие поддержки близких людей. Это круто, если ты живешь с таким мужем, как у меня, который постоянно на диете, следит за собой. В холодильнике нет бесконечных тортиков, колбас, сосисок... А когда дома мама и муж, которые постоянно едят вредности и прикальваются над твоим правильным питанием и желанием похудеть... Думаю, в таком окружении не у всякого найдется мужество и сила воли дальше продолжать худеть.

— Нужна очень сильная мотивация. Где ее взять?

— Мотивация может быть разной. Меня часто спрашивают, как я после родов сбросила 20 кг. Как бы грубо ни звучал мой ответ, но я боюсь быть жирной! Я хочу ощущать себя легкой, не стесняться тела и носить понравившуюся мне одежду. Пример из программы «Я худею», когда у женщины наконец-то появился муж, она захотела детей, но беременность не наступала. Ей сказали сбросить вес. Поэтому одна из главных причин, которая мотивирует, — это страх за здоровье, когда грозит сахарный диабет или невозможность стать мамой.

— Вы сказали, что вам повезло, ведь и супруг вместе с вами сидит на диете. Придерживаетесь фитнес-питания?

— Фитнес-рацион — самый сложный! Чтобы через неделю не сойти с него, нужно придумывать разные ухищрения. Если ты постоянно будешь есть гречку и мясо, гречку и курицу, то через недели две это все встанет поперек горла. Поэтому приходится придумывать какие-то интересные штуки и на завтрак, и на обед, и на ужин. Благодаря этому и кулинарная фантазия развивается. Мы питаемся каждые 3-4 часа, не считаем калории, но соблюдаем соотношение в тарелке белков, углеводов и клетчатки.

— В каком возрасте у вас проявился интерес к кулинарии? Ведь вы за-



нимались танцами и гимнастикой, наверняка не было времени стоять у плиты...

— Готовить я научилась только лет в 16, когда моя мама переехала на другую квартиру. То, что готовил дед, я есть категорически не могла, поэтому пришлось потихоньку приспособливаться. Наверное, как раз в тот момент я поняла, что у меня практически с первого раза получалась вся еда, за которую я бралась. Тогда для меня сверхспособностью было приготовить борщ. Потом проявился внутренний интерес к кулинарии, стала пробовать новые рецепты. Муж первый снимает пробу с моих кулинарных изысков.

— А есть ли коронное блюдо у Стаса?

— До встречи со мной он в принципе не умел, да и не хотел готовить. Но когда мы стали жить вместе, я сказала, что мужчина должен что-то уметь делать на кухне. Не надо готовить борщи, но сварить макароны, рис, пожарить яичницу — научиться придется. И он этому научился сам, не скажу, что под моим руководством, но небольшим наблюдением (улыбается). Он мясоед, и наши дети тоже любят мясо, поэтому летом на открытом огне Стас часто готовит, чтобы побаловать нас аппетитными шашлыками или стейками!

Беседовала Ирина КАРКОЗОВА.
Фото предоставлено пресс-службой
Юлии КОСТЮШКИНОЙ

РЕЦЕПТЫ ОТ ЮЛИИ

Гречневая лапша с курицей и грибами



3 куриных филе нарезать кусочками, обжарить на сковороде на **растительном масле**. Затем добавить нарезанные **помидоры** и **грибы**, обжарить, влить **соевый соус** по вкусу, **сливки** и тушить до готовности. Параллельно сварить **гречневую лапшу** согласно инструкции, промыть в холодной воде, чтобы не слипалась, и добавить к овощам, хорошо перемешать.

Баклажаны с начинкой



2 баклажана разрезать вдоль пополам и поставить в духовку на 30 мин. В это время обжарить на сковороде **фарш**, нарезанные **лук**, **помидоры** и **морковь**, можно добавить и грибы. Достать из духовки баклажаны, раздвинуть мякоть в стороны, чтобы получились своеобразные «лодочки». В центр выложить начинку, **посолить** и **поперчить** по вкусу. Мелко нарезать **кинзу** и **чеснок**, посыпать готовое блюдо, полить **томатным соусом** и посыпать натертым **сыром**. Поставить в духовку еще на 15 мин. при 200 град.



Блюда с колоритом

Национальная кухня – это как национальная одежда, неповторимая, колоритная, со своим особым вкусовым орнаментом. Попробовать такое блюдо – это как будто примерить традиционный костюм: чувствуешь себя непривычно, но нравится! Давайте же почаще наслаждаться вкусами блюд других стран – благодаря подробным рецептам от наших хозяшек это совсем не сложно!

Ливанский салат «Табуле»



80 г булгура, 2 помидора, жидкость слить. Помидоры нарезать мелкими кубиками, зелень измельчить. Соединить все подготовленные ингредиенты, посолить, поперчить, заправить лимонным соком и оливковым маслом. Желательно дать настояться полчаса в холодильнике.

2 пучка петрушки, небольшой пучок мяты, 2 стебля зеленого лука (с белыми головками), сок половины лимона, 2-3 ст.л. оливкового масла, соль, перец – по вкусу.

Булгур залить кипятком 1:2, оставить на час, затем оставшуюся

СОВЕТ

Чтобы рис в плове приобрел приятный золотисто-желтый цвет, традиционно в блюдо добавляют шафран. Но эту дорогую пряность можно заменить более дешевым и привычным ингредиентом – куркумой.

Помидоры нарезать мелкими кубиками, зелень измельчить. Соединить все подготовленные ингредиенты, посолить, поперчить, заправить лимонным соком и оливковым маслом. Желательно дать настояться полчаса в холодильнике.

Ландыш ЗАРИПОВА,
г. Набережные Челны.
Фото автора

Тажин хот



рыбные фрикадельки по-алжирски

Это блюдо для многих будет гастрономическим сюрпризом — не зная, непросто понять, из чего оно приготовлено. К слову, тажин — это специальная посуда. У меня такой нет, поэтому готовлю в обычном сотейнике, соблюдая самое важное правило — длительное тушение под крышкой при еле заметном кипении. Такой способ приготовления делает мясо, рыбу или овощи буквально тающими во рту. При этом от вас не требуется практически никаких усилий — поставили и забыли.

Для соуса: 5 зубчиков чеснока, 3 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. томатной пасты, банка оливок без косточек, лавровый лист, молотая зира (кумин), перец.

Для фрикаделек: 1,5-2 кг минтая, луковица, 3 зубчика чеснока, яйцо, зира, соль, перец, мука, растительное масло.

Чеснок для соуса мелко нарезать, слегка обжарить на масле, положить томатную пасту, зиру, поперчить. Через 1-2 мин. влить 0,5 л воды, добавить лавровый лист, нарезанные кружочками оливки, по желанию посолить. Тушить на самом малом огне под крышкой около часа.

Рыбу разделать на филе, нарезать небольшими кусочками, лук натереть на крупной терке, чеснок — на мелкой. Все соединить, вбить яйцо, всыпать зиру, соль и перец, перемешать. Сформовать небольшие шарики, обвалять в муке и слегка обжарить на масле до румяной корочки. Переложить в соус, потушить 20 мин. Подавать, посыпав рубленой кинзой.



Елена КЕМАРСКАЯ-ХОАДЕФ,
г. Санкт-Петербург. Фото автора



Семиfredо

Традиционный итальянский десерт, который напоминает мягкое мороженое. Он не замерзает полностью, а остается воздушным и нежным. При этом может долго храниться в морозилке, так что у вас всегда будет наготове лакомство, чтобы порадовать себя и своих близких. Десерт можно дополнять различными добавками: от печенья и шоколада до орехов и всевозможных ягод и фруктов.

2 яйца, 250 мл сливок (33-35%), 50 г сахара, 70 г цукатов, 50 г фисташек, 200 г клубники (садовой земляники), пакетик ванильного сахара.

Белки взбить до крепких пиков, сливки — до загустения. Желтки растереть с обычным и ванильным сахаром добела. Соединить желтки, белки и сливки, аккуратно перемешать. Всыпать подготовленные наполнители: измельченные фисташки, цукаты и промытую и обсущенную клубнику, перемешать. Пере-

лить в форму (если форма не силиконовая, смазать ее небольшим количеством сливочного масла и застелить пищевой пленкой, чтобы десерт было легче достать), поставить в морозильник минимум на 5 часов (лучше на ночь). Застывший десерт вынуть из формы, украсить ягодами. Можно подавать с шоколадным или ягодным соусом, в любом случае semifredo никого не оставит равнодушным!

Светлана ЯСЬКОВА,
г. Хмельницкий. Фото автора

Суп «Энчилада»

Представить Испанию летом, в сезон томатов, без этого традиционного супчика просто невозможно. Попробуйте приготовить его и для своих близких, не пожалеете.

2 л куриного бульона, 2 ст.л. растительного масла, 150 г лука, 2 зубчика чеснока, 400 г помидоров, по банке консервированной фасоли и кукурузы, 300 г куриного филе, соль, молотый кориандер — по вкусу.

Для соуса: 2 ст.л. муки, 2 ст.л. растительного масла, 0,5 ч.л. чесночного порошка, пряности (oregano, тмин, молотый острый перец), 2 ст.л. томатной пасты.

Приготовить соус: муку спассеровать на разогретом масле в течение 1 мин., всыпать пряности и чеснок, прогреть около 30 сек. Положить томатную пасту, развести 300 мл бульона, размешать, чтобы не было комочеков.

В кастрюлю влить масло, всыпать нарезанный кубиками лук, спассеровать до прозрачности. Добавить измельченный чеснок, затем помидоры, очищенные от кожицы и наре-



занные кубиками. Когда томатыпустят сок, положить фасоль, кукурузу и кориандер, влить готовый соус. Филе крупно нарезать, опустить в суп, залить оставшимся бульоном, посолить. Довести до кипения и томить на малом огне под крышкой 3-4 часа (мясо должно увариться, как для холодца). Разобрать филе на волокна, вернуть в суп, проварить 5-10 мин. и снять с огня.

Виктория КИНЗЯБУЛАТОВА,
г. Новороссийск. Фото автора

ПИКАНТНЫЕ НОТКИ

«Взрыв вкуса»



Этот соус — моя палочка-выручалочка. Подаю его к мясу, рыбе, гарниру или просто намазываю на тост и наслаждаюсь.

1-2 веточки мяты, пучок кинзы, 3 помидора, небольшая луковица, 7 ягод клубники (садовой земляники), 1-2 зубчика чеснока, 1 ч.л. уксуса, 2-3 ст.л. растительного масла, щепотка соли.

Мелко нарезать лук, кинзу и мяту. Помидоры ошпарить, снять кожицею, мякоть нарезать мелкими кубиками. У клубники удалить плодоножки, так же нарезать мякоть. Пропустить через чесночницу чеснок. Сложить в баночку или контейнер с крышкой все подготовленные ингредиенты, полить уксусом и маслом, посолить, аккуратно перемешать и закрыть крышкой. Поставить в холодильник на час.

Светлана ГУАГОВА, г. Майкоп

«Просто находка!»



Долго экспериментировала с соусами к блюдам и, наконец, нашла то, что так долго искала. Хорош к мясу, рыбе, спагетти, омлету и т.д. Для меня это находка!

Сладкий перец, помидор, луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст.л. натертого корня имбиря, 1 ст.л. лимонного сока, 4 мандарина, 100 г мякоти ананаса, 1 ч.л. паприки, соль, сахар — по вкусу, 2 ст.л. оливкового масла.

Выжать сок из мандаринов и ананаса, проварить на малом огне 10 мин. Мелко нарезать перец, помидор, лук, чеснок, спассеровать на оливковом масле 10 мин. Затем выложить овощи к соку, добавить паприку, соль и сахар, тушить 5 мин. Влить лимонный сок, всыпать имбирь, снять с огня, протереть сквозь сито и дать настояться сутки.

Галина ЩЕТНИКОВА,
г. Санкт-Петербург

Готовим на даче

Как приятно на своих сотках вечерком, после трудового дня, приготовить ароматный шашлычок или обжарить на углях кусочки сала до аппетитной хрустящей корочки, подать близким салат из своих овощей, печенный картофель... Согласитесь, что ни приготовь, все будет вкусно и здорово. С удовольствием продолжаем публиковать лучшие рецепты наших читателей в самый разгар дачного сезона. Угощайтесь!

Квас на ржаной муке

Это самый простой рецепт кваса, который всю жизнь готовили в деревне, где жила моя мама в детстве. Квас на основе хлеба не очень люблю, т. к. корочки всплывают в банке через некоторое время, переливая напиток через край на стол. Квас на ржаной муке имеет ореховый привкус и цвет.

На 3 л воды — 80-100 г ржаной муки, свежие дрожжи, 60-80 г сахара.

Муку обжарить на сухой сковороде на среднем огне до равномерного кремового цвета (около 5-10 мин.) — от цвета муки будет зависеть и цвет кваса. Пересыпать ее в литровую бан-

ку (кружку или миску), еще горячей залить небольшим количеством воды, всыпать сахар, взбить венчиком. Перелить смесь в 3-литровую банку, долить воды до плечиков банки, добавить кусочек дрожжей величиной с ноготь указательного пальца (по желанию также можно положить изюм), хо-



Курица в «лодочках»



4-5 крупных стручков сладкого перца, филе курицы, 100-150 г сыра, 2 ст.л. натурального йогурта, 2-3 небольших помидора, зеленый лук, укроп, любимые пряности, перец, соль — по вкусу.

Перец разрезать вдоль пополам (хвостики обязательно оставить!), чтобы получились «лодочки», семена удалить. Мясо нарезать небольшими кусочками. Помидоры опустить сначала в кипяток, затем сразу же переложить в холодную воду, снять кожницу, мякоть нарезать мелкими кубиками. Все подготовленные продукты смешать, добавить измельченную зелень, йогурт, посолить, поперчить, всыпать пряности.

На противень, застеленный промасленным пергаментом, выложить «лодочки» из перцев, каждую наполнить начинкой, запекать при 180-200 град. 30 мин. За 5 мин. до готовности посыпать натертым сыром, запекать еще 10 мин.

Нинель КАРАВАЕВА,
г. Дзержинск



рошо перемешать. Оставить на сутки (я закрываю полиэтиленовой крышкой и оставляю на столе).

Первую порцию кваса слить (он получается пресным). В большую часть оставшейся гущи добавить порцию свежеобжаренной муки, сахара, снова залить водой, оставить настаиваться. Эту порцию кваса нужно немного передержать, чтобы у него появилась легкая кислинка (около 2 дней).

Наталья ГРИЦЮК,
д. Телятинки Тульской обл.

КОММЕНТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

 Напиток неплохой, но не для людей, склонных к полноте и с предрасположенностью к сахарному диабету, — в нем много сахара. Лично для меня это скорее еда, нежели питье, поскольку содержит сахар и дрожжи. Мнение ученых по поводу дрожжей (чего в них больше, вреда или пользы) сейчас расходится. Появилась даже гипотеза, что онкологические заболевания являются результатом деятельности дрожжевых грибов, которые вызывают бродильные и гнилостные процессы в организме. Пока это только гипотеза, однако злоупотреблять продуктами, приготовленными на основе дрожжей, не следует. Если позволяет здоровье и вы будете пить ржаной квас изредка в разумных количествах, вреда организму это не принесет.

Зоя БОГДАНОВА, врач-диетолог, г. Витебск

Салат «Овощное безумие»



1 кг кабачков, 3 зубчика чеснока, луковица, пучок кинзы, растительное масло, соль, майонез — по вкусу.

Кабачки нарезать кубиками, обжарить на растительном масле до готовности, дать остить. Лук нарезать полукольцами, также обжарить на масле. Чеснок пропустить через чесночницу, кинзу нарезать. Все подготовленные продукты смешать, посолить и заправить майонезом.

Мария СЕРЖЕНКО, г. Кисловодск



Картофель «Сытный ужин»



7 крупных круглых картофелин, 300 г отварного куриного филе, 250 г шампиньонов (любых лесных грибов), 200 г бекона (сырокопченой свиной грудинки), 3 луковицы, 150 г сыра, сливочное масло, майонез, соль, перец.

Картофель отварить, разрезать пополам, чайной ложкой аккуратно выбрать середину. Приготовить начинку: куриное мясо мелко нарезать, отдельно на двух сковородках на масле обжарить измельченные бекон (грудинку) и грибы с



луком, посолить, поперчить. Все подготовленные продукты смешать, нафаршировать начинкой половинки картофеля. Запекать при 160 град. до румяной корочки. За 4-5 мин. до готовности выложить на картофель смесь нарезанного сыра с майонезом. По желанию готовое горячее блюдо посыпать измельченной зеленью.

Можно каждую заготовку завернуть в фольгу и запечь в углях.

Любовь УДАЛОВА, р.п. Б. Мурашкино
Нижегородской обл. На фото — моя сестра Нина ТРУСОВА

Чтобы продукты не прилипали к решетке-гриль, нужно следовать простым правилам: чистить ее после каждого приготовления, не забывать смазывать растительным маслом и хорошо разогревать перед тем, как выложить на нее мясо, рыбу или овощи.

Пицца на лаваше

Она получается вкусной, мягкой, с немного тянувшимся сыром. Блюдо готовлю всего за 30 мин.

300 г сыра, 300-350 г вареной колбасы, 3 листа тонкого лаваша, 2 небольших помидора, майонез, кетчуп (томатная паста).

Сыр и колбасу по отдельности натереть на крупной терке, помидоры нарезать пластинами. Противень (форму) смазать маргарином, выложить один лист лаваша, промазать соусом (смесь майонеза и кетчупа), снова лист лаваша и соус, затем часть колбасы и сыра, накрыть последним листом лаваша. Также промазать соусом, выложить оставшуюся колбасу и помидоры. Запекать при 180 град. 10 мин., за 5 мин. до готовности посыпать пиццу оставшимся сыром, запекать, пока сыр не расплавится.



Татьяна ЛОГВИНЕНКО, с. Новое Село
Краснодарского края. Фото автора



Скумбрия «Рыба моя!»



Работаю в шинном центре, но в свободное время люблю готовить и радовать своих близких. Очень часто вижу «Нашу кухню» в газетных киосках, передко покупаю. Люблю походы с палатками, вылазки на природу с почевкой и считаю себя «специом» в жарке шашлыка. Мне хотелось найти уникальный рецепт для приготовления рыбы на костре, в частности, скумбрии. Обычно жарим мясо, а тут решили поэкспериментировать с рыбой. Нашел огромное количество советов, рецептов, подсказок, комментариев, объединив многие из них, хочу поделиться со всеми читателями уже моим рецептом. Всем рекомендую в выходные дни выезжать с семьей на природу и творить, готовить, жарить.

3 свежемороженые скумбрии, лимон, 2 луковицы, любимые пряности, соль, перец — по вкусу, растительное масло.

Скумбрию выпотрошить (голову и плавники удалить), промыть и сделать глубокий надрез вдоль хребта по всей длине рыбы. Хорошо натереть ее солью, перцем и пряностями, в надрез и брюшко вложить кружки лимона и кольца лука. Оставить скумбрию мариноваться на 4 часа в прохладном месте. Жарить рыбу на решетке на углях, периодически переворачивая и поливая растительным маслом (так получается золотистая хрустящая корочка). Подавать блюдо горячим.

Александр ОРЛОВ,
с. Рождествено Нижегородской обл.
Фото автора

Вкусные ответы

 На ваши вопросы отвечает шеф-повар более чем с 40-летним стажем, член кулинарного совета Республики Беларусь, «Мастер-повар Золотые руки», неоднократный победитель профессиональных конкурсов Любовь ИВАНОВА (г. Витебск), которая несколько лет назад давала мастер-класс в Германии участникам кулинарной молодежной олимпиады.



Жареная, а не тушеная

Люблю жареную капусту, а у меня она почему-то получается как тушеная, хотя в процессе готовки воду не добавляю...

Марина ЕЛИСЕЕВА, г. Гомель

Жареная капуста, действительно, вкусное блюдо. Сначала жарьте морковь, лук и только потом добавляйте в сковороду капусту. Крышкой не накрывайте. Сразу жарьте на большом огне, затем на маленьком, постоянно помешивая, чтобы не пригорела. Когда капуста начнет становиться прозрачной, то есть будет почти готова, добавьте соль и слегка посыпьте ее сахаром — для карамелизации и вкуса.

Фри для всех!

Картофель фри в нашей семье любят не только дети. Пробовала приготовить его сама, однако он практически сразу размягчается. Как сохранить хрустящую корочку?

Лариса РЫБНИКОВА, г. Москва

Картофель нужно нарезать брусочками, залить холодной водой и дать немного постоять. Затем промыть от лишнего крахмала и ошпарить кипятком, дать стечь воде, выложить на полотенце (бумажное или линяное), обсушить и жарить в хорошо разогретом фритюре. Солить непосредственно перед подачей на стол.

Советы от шеф-повара

- Если нужно быстро сварить картофель, в воду надо положить 1 ст.л. маргарина или сливочного масла.
- Пюре из старого картофеля будет вкусным и воздушным, если добавить в него взбитый белок.
- Чтобы цветная капуста сохранила белый цвет и приятный хруст, перед варкой ее надо положить в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой или уксусом. Воду слить и опустить капусту в подсоленный кипяток. Варить в открытой посуде 2-3 мин. на большом огне, затем на малом.

Гороховый суп из детства

Муж любит ароматный, густой и наваристый гороховый суп — как в детстве из школьной столовой. У меня такой не получается. Как его приготовить?

Татьяна МИХАЛЮК, г. Одинцово

Горох для супа надо обязательно замочить как минимум на 1-2 часа, а лучше на 4-5 часов. Затем промыть, чтобы удалить лишний крахмал (благодаря этому гороховый суп не будет «пучить»). Сначала в бульон опустить картофель (когда он немного сварится, его желательно размят), затем горох. На 3-литровую кастрюлю нужно по меньшей мере 1 ст. гороха. Длительность варки зависит от гороха, но не менее получаса. Если горох плохо разваривается, можно добавить соду на кончике ножа. Солить гороховый суп нужно в конце приготовления.



Доброе слово

Еще и еще раз убеждаемся всей редакцией, какие же все-таки у нас отзывчивые, неравнодушные, добрые и находчивые читатели. Люди, к которым можно смело обратиться по любому кулинарному, да и по житейскому вопросу, всегда поддержат, посоветуют и рецептом проверенным поделятся. Дорогие читатели, пишите нам, мы рады каждому вашему посланию, да и про слова благодарности (а может, что-то у кого-то не получилось, будем вместе разбираться) не забывайте. Доброе слово всем приятно!



Варенье «Темная ночь»



на фруктозе
Такая заготовка подойдет диабетикам.

1 кг черной смородины, 750 г фруктозы, 15 г агар-агара.

Ягоды отделить от веточек, промыть, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Смородину пропустить через мясорубку или измельчить блендером, переложить массу в кастрюлю, добавить фруктозу, агар-агар, перемешать, поставить на средний огонь и довести до кипения. Как только варенье закипит, снять с огня, разложить в стерилизованные банки, плотно закрыть крышками. Перевернуть до полного остывания.

Алла ДАВЫДОВА, г. Дергачи

Спасибо за рецепт!



 В № 1, 2017 мне очень понравился рецепт сала по-венгерски, спасибо автору Наталье Купцовой из г. Костромы. Хотелось бы узнать еще рецепты приготовления домашней тушенки и колбас.

Ирина ВАГЕР, г. Новополоцк

Ищу рецепт!



Хозяюшки, поделитесь, пожалуйста, своими лучшими рецептами вкусных бутербродов.

В нашей семье это блюдо очень популярное! Заранее спасибо!

Ольга ДУБОВИК, г. Минск

Ищу рецепт!



Поделитесь, пожалуйста, своими проверенными рецептами заготовки вишни. Понимаю, что сезон ее уже прошел, но хочется быть на следующий год «во всеоружии». Заранее спасибо!

Наталья КЛИМЕНКО,
г. Алексеевка

Спасибо!



 Очень понравился рецепт «Стейки на камне» от Ольги Лазыкиной из г. Москвы (№ 6, 2017). Мои гости были поражены оригинальной подачей и вкусом блюда. Также хотелось бы выразить слова благодарности всем консультантам рубрики «Правильный выбор».

Наталья НОВОСЕЛЬЦЕВА,
г. Чехов

Мой рецепт в «НК»

Если ваш рецепт не умещается на купоне, его можно прислать на отдельном листе или по e-mail: nk@toloka.com. Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Наша кухня».

**Пожалуйста,
разборчиво заполните
следующие графы:**

**Фамилия, имя, отчество
(полностью)**

**Домашний адрес с индексом,
телефон**

№ и серия паспорта

Кем и когда выдан

**№ страхового свидетельства
по пенсионному фонду**

ИНН (обязательно)

Число, месяц и год рождения

**Какой рецепт в этом номере «НК»
вам понравился больше всего?**

Какой рецепт вы бы хотели видеть на страницах «НК»?

Дата заполнения

«Заварные» пирожки

 Делюсь рецептом отличного заварного теста с Валентиной Абдулшиной из г. Азнакаево (№ 3, 2017). Пирожки получаются очень вкусными и мягкими! Всегда делаю двойную порцию.

По 1 ст. крутого кипятка и теплого картофельного отвара, 35 г свежих дрожжей, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 4-5 ст. муки (может больше, как возьмет тесто), растительное масло. Для начинки: отварное куриное мясо, готовое картофельное пюре, луковица, соль, перец — по вкусу.

2-3 ст. муки смешать с сахаром и солью, влить кипяток, сразу же перемешать (зavarить), дать смеси остыть. Отдельно развести дрожжи в теплом отваре, частями всыпать оставшуюся муку. Замесить тесто, накрыть салфеткой, оставить в теплом месте на 40-60 мин.

Измельченный лук спассеровать на масле, добавить мясо, нарезанное мелкими кубиками, посолить, поперчить, перемешать. Из кусочков теста сформовать небольшие лепешки, в центр положить начинку с курицей или картофельное пюре, края защи-



пать. Обжарить пирожки в большом количестве масла с двух сторон до золотистой корочки, выложить на бумажные салфетки, чтобы стекло лишнее масло.

**Если нет времени ждать,
пока тесто расстоится, можно
опару приготовить не на 35 г
дрожжей, а на 50 г.**

Александра ШЕЙЧУК,
г. Бобров. Фото автора

«Розочки»

 Хочу поделиться рецептом оригинального блюда из картофеля с Любовью Горкиной из с. Славковичи Псковской обл. (просьба была в № 7, 2017).

1 кг картофеля, 2 ст. л. топленого сливочного масла, 2 ст. л. нерафинированного растительного масла, 2 луковицы сорта шалот (или 2-3 зубчика чеснока), несколько веточек чабреца (тимьяна), сушеные прованские травы, соль, перец — по вкусу.



Картофель нарезать с помощью овощечистки тонкими ломтиками, слегка посолить, поперчить, посыпать сушеными травами. В небольшие формы-кексницы, смазанные топленым маслом, выложить вертикально картофель, начиная от края формы к середине, в виде розочки. В каждый «лепесток» вложить немного измельченного лука или чеснока и веточки чабреца (тимьяна), полить нерафинированным маслом и остатками растопленного сливочного масла. Запекать картофель, в зависимости от толщины слоя (и размера посуды), от 45 мин. до 1,5 часа в духовке при 200 град.

Благодарю!

 Благодарю Алесю Пронькину из г. Запорожье за рецепт варенья из ревеня (№ 5, 2017). Очень вкусно получилось! Мои дети особенно оценили.

Владислава ШАБАНОВА,
г. Сергиев Посад

**Чтобы картофель
получился мягче,
в каждую картофельную
«розочку» перед запеканием
можно влить немного
молока.**

Светлана ШНИП,
г. Батайск. Фото автора

Собираем урожай скидок! Скидка на второй товар - 8%, на каждый последующий +2% к скидке!

• Нас знают уже 17 лет!

- Мы НЕ работаем с сомнительными товарами.
- Даем гарантию на товары от 3 месяцев до 3 лет!
- Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

Сушилка для продуктов АКЦИЯ

Сушилка-1 (325×300 мм, загрузка 3 кг)	3390 руб. 2990 руб.
Сушилка-2 (475×400 мм, загрузка 7 кг)	3920 руб. 3690 руб.

Высушите зелень, ягоды, фрукты, овощи и грибы. Не надо переворачивать! Сушка при t до 70° С сохранит витамины и микроэлементы. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год.



Электро-ножеточка 1190 руб.

Специальные направляющие заточат нож по всем правилам – с нужным углом заточки. Обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием, ножницы, отвертки. Мощная – работает от электричества!

Новинка

Также в продаже Электро-ножеточка (от 2 шт.) – 890 руб./шт.

1990 руб.
2540 руб.

Усилитель звука заушный

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).



В продаже: • Усилитель «Супер слух» (при потере слуха до 90%) – 3890 руб. 2990 руб.
• Усилитель звука с наушниками – 1820 руб. 990 руб.

Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» 1590 руб. 1198 руб.
Электропростыня 2290 руб. 1790 руб.

• Согреют в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт; Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.



Зарядное устройство для аккумулятора 1980 руб.

«Вдохнет жизнь» в необслуживаемые и разряженные аккумуляторы; • снабжено технологией против повреждения батареи; • заменит источник питания. Россия.

2990 руб.



Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

(220/12 В)	(220/12 В) ЦТ
36 яиц	4340 руб. 5230 руб. 3840 руб. 4630 руб.
63 яйца	4460 руб. 5550 руб. 3990 руб. 4930 руб.
104 яйца	5480 руб. 6500 руб. 4680 руб. 5690 руб.



ЦТ – цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. • Сам переворачивает яйца каждый час; • создает оптимальную температуру. Россия.

Также в продаже инкубаторы с гигрометром.

Универсальный садовый отпугиватель 980 руб.

Быстро избавит огород от медведок, кротов, полевок, землероек на площади 490 кв.м. Создает вибрации разной интенсивности, которые навсегда прогонят вредителей. Безопасен для людей, животных и растений. Работает от 4 батареек R14 (C, 343). Пр-во: Россия.



Отпугиватель (от 2 шт.) – 790 руб./шт.

• Автоклав 22 (нерж. сталь) 11890 руб.
Автоклав 24 (ппч. сталь) 6470 руб.

Сделайте заготовки сразу в банках:

- на газовой или электроплитте;
- из мяса, рыбы, овощей; • очень быстро (тушенку за 30 мин, соленая за 10 мин); • сохранив все витамины и минералы; • без вздутых банок; • рассчитаны на 12-14 банок по 0,5 л.



Электрокоптильня 2590 руб.

С электрокоптильней: • вы впрок закоптите мясо, рыбу, птицу, сало; • можно коптить дома, работает от электросети; • есть защита ТЭНа от жира. 31×29×45 см. Пр-во: Россия.



Сыроварня 11880 руб.

• Приготовит сыр, творог, масло, айран; • работает по принципу водянки бани – состоит из 2-х емкостей; • подходит для газовых, электро- и индукционных плит. 12 л, 50×35 см; 7 кг; электронный термометр; автоперемешивание (привод 220 В), нержавеющая пищевая сталь. В продаже – сычужный фермент.



Электропечь 2720 руб.

• Жарит, тушит (3,5 л), печет пирожки и торты; • экономит электроэнергию (готовит два блюда одновременно); • заменяет электроплитку; • необходима дома и на даче! Пр-во: Россия.



Крышки ВАКС для консервирования

Набор с 9 крышками 680 руб.
Набор с 20 крышками 1109 руб.



• Создают вакуум в банках; • увеличивают срок хранения консервации, сухих и скоропортящихся продуктов в 2-3 раза!

В комплекте: крышки (диаметр 82 мм), насос.

В продаже Крышки – от 49 руб. (за 1 шт.)

Шнековая соковыжималка Мотор-Сич 2580 руб.

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества!



Долговечна и надежна – сделана из чугуна. 32×27×13 см. Украина. Гарантия 6 мес.

Соковарка 2580 руб.

Соковарка-1 (4 л.; алюминий) 1940 руб.
Соковарка-2 (8 л.; нерж. сталь) 3290 руб.



• Заготовит витамины на зиму; • за 40 минут сварит 100% сок из ведра ягод. Пр-во: Россия.

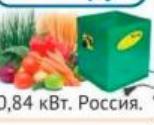
Набор посуды (12 предметов) 3990 руб.

• Для всех типов плит; • равномерный прогрев за счет 3-слойного дна. В наборе: ковш – 1,9 л; кастрюли – 1,9/2,6/3,6/6 л; сковорода с антипригарным покрытием – 3,3 л; крышки – 6 шт. Пр-во: КНР.



Измельчитель кормов электрический 3790 руб.

Измельчает: • зерно – до 300 кг/ч; • траву, сено – до 150 кг/ч; • овощи – до 400 кг/ч. Быстрая помощь в подсобном хозяйстве! 220 В; 0,84 кВт. Россия.



Доставка по всей России и Казахстану

Предложение действует до 31 августа 2017 г. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

Эпилятор «Твиззи»

1190 руб.

Быстро и безболезненно



удалит нежелательные волосы над губой,

на щеках, подбородке,

в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волоски с корнем.

Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м³) 2840 руб.

Работает на дизеле и керосине (расход – 180 г/час). Не коптит!

2,6 кВт (на 60 м³) 3380 руб.

За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)!

Пр-во: Россия. В продаже фитили.



Пленочный обогреватель

Черно-белый (120x58 см) 1790 руб.

Фотопейзаж (100x60 см) 1990 руб.



• Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух; • безопасен – не обжигает (t = 75°). Россия.

Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США 5190 руб.

Пистолет. (Пластик) 180 мм. США 3490 руб.

Винтовка. (Металл, пластик) 1090 мм. Россия 5480 руб.



Точные копии известных моделей пистолетов. Для самообороны и развлекательной спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO₂. Мощность: до 3 Дж.

Лодки

1-местная (193×103 см) 3990 руб.

2-местная (236×114 см) 5650 руб.



Легкие, устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактны в сложенном виде. Материал: ПВХ. Пр-во: КНР.

Антенна цифровая

1690 руб.

Новинка

• Федеральные, кабельные и каналы в HD-качестве без абонентской платы во всех регионах РФ; • приставка усиливает сигнал комнатной антенны даже в зоне плохого приема. Авто- и ручной поиск каналов, вход USB, до 1000 каналов в памяти, блокировка от детей, таймер сна, меню на русском языке! 6 Вт; 50 Гц; 170-230 В; в комплекте – пульт д/у, батарейки, AV OUT-шнур, блок питания

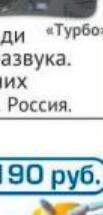


Отпугиватель грызунов «ЭлектроКот»

«Классик» (до 200 м²) 1590 руб.

«Турбо» (до 400 м²) 1790 руб.

Прогонит крыс и мышей на площади «Турбо» до 200 – 400 м² с помощью ультразвука. Безопасен для человека и домашних животных. Работает от сети 220 В. Россия.



Перосямная насадка

Ошиплет 60 тушек за 1 час!

Для тушек любого веса

и размера. Подходит на дрель

или шуруповерт. 18×18×13 см;

100 г; 1300 об/мин. Пр-во: Россия.

2190 руб.



Наколенники садовые

580 руб.

Вещь №1 при работе на грядках! Защищает колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Материал: Пенополиэтилен. Пр-во: Россия.



Наколенники (от 2 шт.) – 490 руб./шт.

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 9.

ОГРН 1154350001057

000 «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 9.

реклама

Стройнеем после 40



40 лет – идеальный возраст начать жизнь сначала. Соблюдая всего несколько несложных правил, вы приведете свое тело в форму, разнообразите будни и обрадуетесь своему отражению в зеркале. В моей практике достаточно случаев, когда женщины после 40 лет становились стройнее и счастливее. Что нужно делать при избыточном весе? Прежде всего, поверить в себя.

1 Обратиться к эндокринологу и проверить работу щитовидной железы. Он подберет лечение, и вес сам начнет снижаться, когда гормоны будут в норме.

2 Каждые 10 лет снижается расход энергии на 10%, поэтому нужно уменьшать суточную калорийность рациона на 10% уже после 30 лет, а после 40 — на 20%.

3 При приготовлении еды предпочтение отдавать варке, готовке на пару, запеканию, тушению, без применения масла. Овощи в супы не зажаривать, а добавлять свежими.

4 Поболеть завтраки, есть через 3-4 часа, не менее 5 раз в день и только при чувстве голода.

5 Заменить жирное, сладкое и мучное белковыми продуктами. Предпочесть натуральный йогурт, творог, бутерброды из цельнозернового хлеба с сыром, отварным мясом или рыбой. Больше свежих овощей, фруктов, зелени и орехов.

6 Пить достаточно жидкости: 35 мл на 1 кг веса тела. Т.е. при весе 70 кг нужно пить около 2,5 л в день.

7 Физическая активность. И это не значит, что нужно бежать в тренажерный зал и поднимать штангу. Можно выбрать пилатес, шейпинг, стретчинг, йогу, записаться на акваэробику или танцы, а можно просто ходить в среднем темпе не менее 40 мин. в день. Главное — регулярность занятия и чтобы оно было по душе.

8 Избегать разгрузочных диет. Расход энергии снижается, обостряется чувство голода, быстро наступает депрессия и рука сама тянется за запрещенной едой. Такие качели — голод-срыв-переедание — приводят к накоплению жиров.

9 Начать ухаживать за кожей, если не сделали этого раньше. Это могут быть любые виды массажа, самомассаж, контрастный душ, обертывания, применение скрабов, питательных и увлажняющих кремов. Это не даст ошеломляющего эффекта похудения, но поможет привести кожу в тонус, отвлечет от суеты, зарядит энергией или, наоборот, расслабит и успокоит, придаст уверенности в себе.

Елена ЯКУБЕНКОК,
спортивный нутрициолог, г. Москва



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Следите за своим питанием? Знаете, как похудеть без вреда для здоровья, не изнуряя свой организм? Не покупаете никакие кремы, маски, а сами готовите себе «косметику»? Обязательно напишите в редакцию, поделитесь с нашими читателями своими секретами здоровья, молодости и красоты, ведь полезного опыта никогда не бывает много. Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200, с пометкой «Наша кухня» или e-mail: nk@toloka.com.

«Витаминка»

Согревающий, ароматный, лечебный, поднимающий настроение, успокаивающий — это все сочетается в данном напитке. Организм скажет вам спасибо за него.



300-400 мл воды, 2 ч.л. каркаде, горсть изюма, по две ложки апельсина, лимона и яблока, несколько кружков свежего имбиря (0,5 ч.л. молотого), 1/3 ч.л. молотой корицы, 4-5 бутонов гвоздики, плод кардамона (по желанию).

В чайник положить все ингредиенты и залить кипятком. Дать настояться около 10 мин. Перемешать, слегка подавив фрукты, и наслаждаться неповторимым вкусом. Подавать горячим!

Елена ГАЛЛ, г. Москва. Фото автора

Расти, коса, до пояса

Чтобы усилить рост и укрепить волосы, делала курсом раз в неделю в течение двух месяцев эту маску. Результат превзошел все ожидания.

30 г измельченного лука смешать с растертым добела **желтком**, добавить немного **меда** и **10 мл шампуня**, перемешать до однородной кашицы. Нанести смесь на кожу головы, оставить на час, после чего смыть теплой водой.

Любовь БИСЕРОВА,
д. Александровка Красноярского края

Смузи «Полезный»

Завтрак просто обязан быть полезным, поэтому иногда балую себя этой вкуснятиной.

Бананы, молоко, мед, сливки, молотый мускатный орех (корица).

Нарезать бананы, добавить мед и молоко, взбить в блендере до однородности. При подаче украсить взбитыми сливками и посыпать мускатным орехом.

Ольга ВОЛОШИНА, г. Днепр

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

 О пользе бананов, меда и молочных продуктов уже сказано немало. В состав данного блюда входит мускатный орех, на нем стоит остановиться. Содержащиеся в нем эфирные масла приносят огромную пользу здоровью человека. Он помогает при кишечных расстройствах, отсутствии аппетита, обладает успокаивающим действием, выводит токсины из печени. Основная функция мускатного ореха — борьба за молодость и красоту. При этом продукт противопоказан беременным женщинам, при эпилепсии и сильных психических расстройствах, в период лактации, его нельзя давать маленьким детям. Не рекомендую добавлять в еду мускатный орех и одновременно пить алкоголь.

Александра БЕЛОДЕДОВА,
врач-диетолог, г. Санкт-Петербург

«Кислая ванна»

Такая процедура хорошо освежает и очищает кожу.

Тщательно вымыть **2-3 лимона** и вместе с цедрой нарезать небольшими пластинами. Залить **0,5 л фруктового уксуса** и оставить в за-

крытой фарфоровой посуде. Через 2 часа процедить, добавить раствор в теплую воду и принять ванну.

Татьяна САВЧЕНКО, г. Тюмень

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

 Очень хороший и действенный рецепт. Кроме очищающего и освежающего эффекта, процедура будет способствовать и отбеливанию кожи. Такие ванны противопоказаны тем, у кого на теле есть гнойнички, ранки.

Екатерина БОГАЧЕВА-ДАРАШУК,
врач-дерматолог, трихолог, г. Санкт-Петербург

Для «ясного взора»

С детства у меня плохое зрение. Приходится постоянно поддерживать глаза, тем более что работаю за компьютером. Этот рецепт давно подсказала моя бабушка. Когда я поделилась им со своим офтальмологом — та подтвердила его эффективность.

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с натертой так же **свеклой**, добавить немного **молока** или **сливок**, **мед** по вкусу. Можно положить **чернику**. Поставить массу в чашу блендера и измельчить до однородного состояния. Пить напиток свежим 3-4 раза в неделю.

Марина САМОХОДКИНА, г. Брянск

Народный доктор 2018

Советуем подписаться!

До 31 августа продлится досрочная подписка уже на первое полугодие 2018 года. Почему так рано? Фишка в том, что подписаться можно по сегодняшним ценам! И в будущем не зависеть ни от каких ценовых скачков, которые, к слову, не исключены. Советуем обратить внимание на полезные издания о здоровье, которые выйдут в следующем году, — «Домашняя энциклопедия здоровья» и «Народный доктор. Спецвыпуск». Итак, в первом полугодии 2018 вас ждут...

«Дневник диабетика»

Из него вы узнаете: что такое феномен «утренней зари» и кому грозят «сахарные» осложнения. С помощью советов специалистов составите здоровое меню, познакомитесь с правилом пятнадцати граммов, разберетесь в мифах про мед и шоколад, а также узнаете о несладких источниках глюкозы.

Выходит 6 февраля 2018 года

«Настольная книга гипертоника»

А в «книге» опыт читателей: капиллярный массаж — польза сердцу и сосудам; чтобы не мучило давление, тренируйте ноги; спасла «калмыцкая йога»; приступ тахикардии: что делать; горчичник на затылок и еще три способа снизить давление; хлебные кубики для сердца и 5 продуктов, заменяющих соль.

Выходит 22 мая 2018 года

Подписные индексы «Домашней энциклопедии здоровья»:
12664 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **П2375** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Наверняка кого-то заинтересуют и темы «Народный доктор. Спецвыпуск» (также выйдут в первом полугодии 2018 года):

«Улучшаем зрение без операций»

Вас ждут ответы на вопросы: как остановить начающуюся дальнозоркость; что поможет укрепить сетчатку глаза; почему полезно моргать; в чем эффективность васильковых примочек; солнце вызывает катаракту?

Выходит 20 марта 2018 года

«Суставы: жизнь без боли»

Проверенные рецепты: растирки от артрита, айкуне — гимнастика для позвоночника, рисовые компрессы для спины и шеи, березовое масло — помощь при радикулите, «хвойный» массаж.

Выходит 19 июня 2018 года

Подписные индексы на «Народный доктор. Спецвыпуск»:

15593 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **П2405** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Королева субпродуктов



Именно так – королевой субпродуктов – называют печенку. И не случайно: это доступный, полезный и универсальный в плане приготовления продукт. О том, как не ошибиться в выборе печенки, рассказывает инженер-технолог пищевой промышленности Ольга АРГУНОВА, г. Витебск.

Со льдом и без

Полезнее охлажденная печенка, однако срок хранения ее в этом случае — всего 48 часов. В замороженном виде печенку хранят в морозилке при -18 град. до трех месяцев. Срез такой печенки ровный, с тонким слоем льда, подтаивает секунд за 15 при надавливании пальцем. Если льда в упаковке много, значит, перед заморозкой для веса была добавлена вода. Признаком повторной заморозки являются розовые кристаллы льда на печенке.

Какую брать?

Наиболее популярны куриная, говяжья и свиная. Цвет здоровой куриной печенки — коричневый с бордовым оттенком, говяжьей — краснокоричневый (цвет спелой черешни), свиной — от красного до темнокоричневого. Поверхность любой печенки блестящая и гладкая, запах — приятный, слегка сладковатый. Структура чем-то напоминает плотную губку, наполненную кровью (у свиной — более пористая). В ней не должно быть никаких странных примесей и включений. Обычный вес говяжьей печенки — около 5 кг, свиной — не более 2,5 кг.

Для говяжьей печенки характерно наличие белой пленки. Если печенка свежая, пленка легко отделяется. В разрезе просматриваются желчные протоки в виде отверстий. У здоровой печенки края отверстий не отличаются по цвету от ее структуры.

Подводные камни

Светлый или желтоватый цвет куриной печенки свидетельствует о несвежести продукта или о том, что птица была больна. Если она сильно горчит, значит — старая. Не стоит покупать печенку с зеленоватым оттенком — признак поврежденного желчного пузыря.

У нездоровой говяжьей печенки желчные протоки сероватого цвета, уплотнены и издают хруст при разрезании. Пузыри на белой пленке могут свидетельствовать о зараженности печенки паразитами.

Слишком светлый цвет свиной печенки говорит о ее несвежести. Если охлажденную проколоть ножом и будет вытекать алая кровь — продукт свежий. Свиная печенка чаще, чем любая другая, может быть заражена гельминтами, поэтому при покупке нужно требовать справку ветслужбы.

Секреты приготовления

Полезнее всего печенку отваривать, тушить и запекать. Более безопасной считается говяжья печенка, однако именно она имеет довольно резкий вкус. Улучшить его можно, замочив субпродукт на 2 часа в молоке. Говяжья печенка будет таять во рту, если перед готовкой смазать ее горчицей и оставить на 30-40 мин. Солить рекомендую в конце приготовления.

Чтобы куриная печенка сохранила вкусовые качества, размораживать ее рекомендуется в холодильнике при температуре +5 град.

РЕЦЕПТ В ТЕМУ

Тушенная в соусе



700 г говяжьей печенки, крупная луковица, растительное масло, соль.

Для соуса: 3 ст.л. майонеза, 1 ст.л. томатной пасты.



Очистить печенку, нарезать полосками, залить водой и оставить на час, периодически меняя воду. Луковицу нарезать полукольцами, выложить на горячую сковороду с маслом, спассеровать до мягкости, добавить печенку и залить соусом (смешать майонез и томатный соус). Тушить 30 мин., посолить за 5 мин. до готовности. Подавать с любым гарниром — у меня капуста, тушенная с луком и морковью, и картофельное пюре.

Ольга БУЛЫГИНА,
г. Белорецк. Фото автора

REDMOND

Мульти пекарь®



40 в 1*



«ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР»
УДАЧНЫЕ ЗАГОТОВКИ!

Когда конфорки дачной электроплитки заняты маринадом или вареньем, приготовить обед просто негде. Не говоря уже о том, что горячие кастрюли дополнительно нагревают воздух на кухне. С комфортом готовить домашние заготовки и повседневную еду на даче поможет компактный «Домашний шеф-повар» REDMOND!

МУЛЬТИКУХНЯ заменяет плиту и мультиварку!

В мультикухне можно автоматически делать лечо, варенье, грибы и маринады для овощей. Выложите продукты, включите программу, и мультикухня будет готовить! Завершив приготовление, прибор подаст сигнал и выключится.

С помощью мультикухни легко сделать поджарку из моркови и лука для кабачковой икры и других овощных смесей. Нагревательный элемент – ТЭН – мультикухни можно поднять вверх и установить на него, как на плиту, сковороду (включена в комплект).

Заготовки из мультикухни получаются более диетическими. ТЭН мультикухни плоский, благодаря чему масло равномерно тонким слоем растекается по поверхности посуды, в которой вы готовите. Ингредиенты отлично жарятся и тушатся, но не впитывают лишних жиров.

Три нагревательных элемента направляют тепло только на чашу и продукты в ней – мультикухня эффективно тратит дорогое электричество и при этом не нагревает окружающее пространство.

МУЛЬТИПЕКАРЬ – ваша домашняя минипекарня!

Пока мультикухня делает заготовки, в Мультипекаре вы быстро приготовите полноценный обед из мяса и овощей на гриле, сделаете горячие бутерброды, сосиски в тесте и даже сладкую выпечку на десерт.

Меняйте панели в Мультипекаре, и у вас получится новое устройство для приготовления популярного блюда – орешница, вафельница, гриль, пицца-мейкер и другие приборы для выпечки и жарки.

Для Мультипекаря разработаны 40 комплектов сменных панелей, и ассортимент их будет расширяться. Готовьте блюда разных кухонь мира – из проверенных свежих ингредиентов и без консервантов и красителей.



* Более 40 видов сменных панелей для выпечки и жарки в ассортименте. Панели, не входящие в комплектацию Мультипекаря, приобретаются отдельно.

ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР – ВАРИТ, ЖАРИТ И ПЕЧЕТ!

store.redmond.company • redmond.company • multivarka.pro

ООО «Инновационные решения» ОГРН 1167847264914. Адрес: Санкт-Петербург, Промышленная ул., д.38, к. 2, литер А

ТАБЕКС®



www.tabex.ru



Быстро. Выгодно.
Комфортно!



Весь курс -
всего 1 упаковка!

ПОЖАЛУЙ, ЛУЧШИЙ СПОСОБ КУРИТЬ БРОСИТЬ!

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

РЕКЛАМА. П №016219/01 от 26.03.2015 18+

 sopharma®
PHARMACEUTICALS