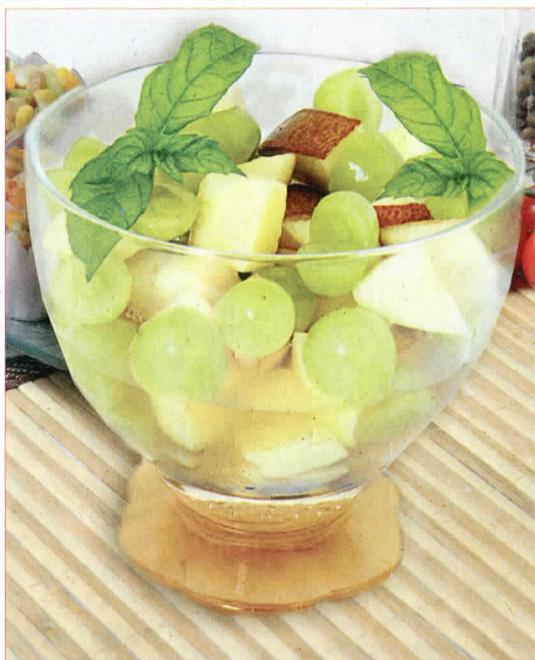


Галямова Екатерина, г. Казань

## Горячий десерт

2 яблока, 2 груши,  
2 апельсина,  
100 г кураги, 100 г чернослива,  
100 г изюма, 100 г фиников,  
молотая корица,  
шоколадный сироп,  
пломбир или ванильное  
мороженое.

Свежие фрукты вымыть и нарезать дольками. Сухофрукты, за исключением изюма, разрезать пополам. Все сложить в кастрюльку и на слабом огне томить 15-20 мин. В конце готовки добавить корицу. Подать горячим с шариками мороженого, облив шоколадным сиропом.



Литкова Нина, г. Калининград

## Печенье «Сладкоежка»

280 г муки, 1/2 ч. л. соли,  
1/2 ч. л. пекарского порошка,  
220 г мягкого слив. масла,  
400 г сахара (200 г для теста, 100 г  
для посыпки, 100 г для стакана),  
1 яйцо, 1,5 ч. л. ванильного сахара.



Смешать муку с пекарским порошком и солью. Мягкое масло взбить с 200 г сахара, ванильным сахаром и яйцом. Добавить в масло муку и замесить однородное тесто.

В две тарелки насыпать по 100 г сахара. Под рукой поставить мисочку с холодной водой.

Застелить противень пергаментной бумагой. Руками сформировать небольшой шарик из теста, обвалять его в сахаре и выложить на противень на расстоянии друг от друга.

Смочить дно стакана водой, окунуть в сахар и расплющить шарик, придавая ему классическую форму печенья.

Выпекать в духовке при 180°C 12–15 мин.

# Энциклопедия КРАСИВЫХ И ВКУСНЫХ БЛЮД

## к 8 Марта

### № 14

СПЕЦВЫПУСКИ  
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ  
РЕЦЕПТОВ № 14



12+

ISSN 1992-3783



15014

9 771992 378002

>



## Праздничный торт «Нежный полководец»

Лапшина Екатерина,  
г. Кузнецк

**Тесто:**  
300 г слив. масла,  
3 ст. муки,  
1 ст. сметаны.  
**Крем:**  
2 ст. молока, 5 яиц,  
5 ст. л. муки,  
5 ст. л. сахара,  
1 ч. л. ванильного сахара,  
200 г слив. масла.

пищевую пленку и положить на 1 ч. в холодильник отдохнуть. Для крема: яйца взбить с сахаром и ванильным сахаром до увеличения объема в 2 раза. Просеять в яичную массу муку и взбивать. Налить в кастрюльку молоко, довести до кипения и медленно влить в него взбитую яичную массу. Постоянно помешивая, подогреть на медленном огне, чтобы крем загустел. В полностью остывший крем добавить слив. масло и взбить все миксером. Скатать тесто в продолговатую «колбаску» и разрезать на 5 частей. Затем каждую часть теста очень тонко раскатать и проколоть вилкой. Тесто хорошо раскатывается, так что это можно делать в противне, который нужно застелить бумагой для выпечки.

Муку просеять в миску. Выпекать коржи в духовке при 180°C до золотистого цвета. добавить размягченное слив. масло, сметану и тонким слоем намазать крем и положить следующий корж. хорошо перемешать. Месить тесто до тех пор, пока не перестанет липнуть к рукам. Собрать четыре коржа. Верх торта и края намазать кремом. Оставшийся корж и оставшиеся после выравнивания куски перемешать. Собрать четыре коржа. Верх торта и края намазать кремом. Готовое тесто завернуть в пищевую пленку и положить на 1 ч. в холодильник отдохнуть. Посыпать торт сахарной пудрой и подать.

## САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



## Салат «Прелесть» с апельсиновой заправкой

Платонова Людмила,  
г. Ижевск

4 куриных филе,  
растит. масло.

1 зубчик чеснока,  
сахар, соль.

**Маринад:**

1 лимона,  
1 ст. л. олив. масла,  
2 веточки свежего тимьяна,  
2 зубчика чеснока.

**Сухарики:**

4 ломтика поджаренного  
зернового хлеба,  
1 зубчик чеснока.

**Заправка:**

2 упаковки салата ромен,  
50 г сыра пармезан,  
1 ст. натурального йогурта  
или постной сметаны,  
2 ч. л. горчицы с медом,  
свежевыжатый сок 1/2  
апельсина,

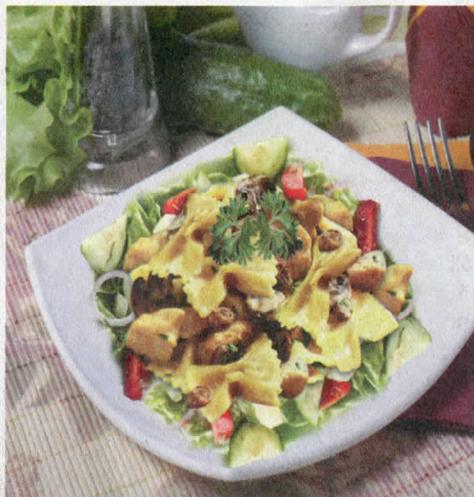
Для маринада: выдавить сок из лимона, чеснок мелко нарубить, оборвать листочки с веточек тимьяна и все это смешать. Куриное филе нарезать продолговатыми кусочками и выложить в миску. Залить маринадом и оставить на 30-40 мин. Подрумянить ломтики хлеба в тостере или духовке и в горячем виде натереть зубчиком чеснока. Дать остыть и нарезать небольшими кубиками.

Для заправки: смешать йогурт, апельсиновый сок, горчицу и мелко нарубленный чеснок. Добавить соль и сахар по вкусу. Разогреть в сковороде растит. масло и обжарить кусочки куриного филе 10 мин. до золотисто-коричневого цвета с обеих сторон. Затем филе остудить и нарезать полосками. В плоскую посуду выложить слоями кусочки салатных листьев, переливая их заправкой, сверху выложить полоски куриного филе. Все залить оставшимся соусом и посыпать сухариками и сыром пармезан, нарезанным на тонкие пластинки.

Носова Галина, г. Н.Новгород

## Салат «Шедевр»

300 г отварного мяса,  
2 моркови,  
1/2 корня сельдерея,  
10-12 шампиньонов,  
1 помидор,  
100 г копченой колбасы,  
1/2 ст. майонеза,  
3 вареных яйца,  
200 г макарон,  
лимонный сок,  
2 ст. л. растит. масла,  
3-4 ст. л. тертого сыра,  
перец, соль.



(1:1), заправить по вкусу лимонным соком и посолить. Соединить 1/2 соуса с нарезанными овощами, макаронами и мясом. Затем разложить салат в креманки, полить оставшимся майонезом (не размешивая с продуктами), украсить помидорами и яйцами, нарезанными кружочками, посыпать тертым сыром.

Горохова Людмила, г. Сургут

## Салат «8 Марта»

250 г крабовых палочек,  
4 вареных яйца,  
1 яблоко, 70 г сыра,  
3 помидора,  
пучок укропа и зеленого лука,  
1 б. конс. кукурузы,  
1 сладкий красный перец,  
майонез.

Белок отделить от желтка, белок и крабовые палочки измельчить. Яблоко очистить,

натереть на терке. Часть укропа нарезать и соединить с тертым сыром, белком и крабовыми палочками. Оставить несколько веточек укропа для украшения. Все перемешать и выложить цифрой 8 на блюдо, оставив немного салата в салатнике. Украсить восьмерку измельченным желтком и нарезанной зеленью. На блюдо выложить несколько веточек укропа, на него насыпать кукурузу - получается мимоза. Срезать верхушку у сладкого перца - это цветочек. С помощью зеленого лука сделать стебель и листочки цветка. Серединка цветка - верхушка белка яйца. На блюдо выложить веточки укропа, кукурузу в виде мимозы, стебли тюльпана сделать из зеленого лука. Помидоры разрезать на 4 части сверху до середины и вынуть мякоть. Наполнить чашки помидоров оставшимся салатом и выложить на блюдо в форме тюльпана.

Калигина Евгения, г. Чебоксары

## Салат из фунчозы

150 г фунчозы,  
1 сладкий перец,  
1 морковь,  
2-3 свежих огурца,  
250 г обжаренной свинины,  
1,5 пак. заправки для моркови по-корейски,  
3 ст. л. соевого соуса,  
растит. масло.

Сладкий перец очистить от семян и нарезать соломкой, морковь и огурец так же нарезать. Фунчозу залить кипятком и оставить на 7 мин. Слить воду, смешать лапшу и овощи, добавить заправку для корейской моркови. Выложить нарезанную соломкой свинину к фунчозе и овощам, хорошо перемешать и



убрать в холодильник на 30 мин. Украсить веточками зелени и подать.

Рыбаева Галина, г. Киров

## Тарталетки с семгой

300 г филе семги,  
500 г шампиньонов,  
3-4 ст. л. сметаны,  
100 г твердого сыра,  
1 пучок укропа, растит. масло,  
соль, перец по вкусу, тарталетки.

Филе семги и грибы нарезать мелкими кубиками и по отдельности обжарить на растительном масле. Посолить и поперчить. Затем соединить рыбу и грибы, добавить нарезанный укроп и сметану, потушить 2 мин. и остудить. Разложить начинку по тарталеткам и посыпать сверху натертым сыром. Поставить тарталетки в духовку, разогретую до 160°C, и прогреть до расплавления сыра. Готовые тарталетки посыпать зеленью. Подать можно как в теплом, так и в холодном виде.

Баровкова Вероника, г. Торжок

## Салат «Оригинальный»

200 г зелени, 200 г корней сельдерея,  
100 г жареного мяса,  
100 г жареных грибов,  
100 г вареного картофеля,  
100 г вареной свеклы,  
200 г майонеза, зелень петрушки,  
1/2 ч. л. сухой горчицы,  
3 ст. л. 3% уксуса, 120 мл растит. масла.

Горчицу, уксус и растит. масло хорошо взбить. Корни сельдерея очистить и мелко порубить вместе с зеленью. Залить сельдерей заправкой и выдержать 1 ч. Затем добавить нарезанные пластинками жареные или отваренные грибы, рубленое жареное мясо (или колбасу, ветчину), майонез и все перемешать. Выложить на блюдо, украсить кусочками свеклы, зелени петрушки и полить майонезом.



## Сырные шарики на любой вкус

Сухоренка Валентина,  
г. Павлово

100 г мягкого слив. масла,  
500-600 г сливочного сыра,  
2 ст. л. лимонного сока,  
1/2 ч. л. вустерширского  
соуса,  
2 капли соуса Табаско,  
соль, белый перец.  
Шарик из чеддера с клюк-  
вой:  
200 г сыра чеддер,  
150 г сушеной клюквы.  
Шарик из рокфора с грецки-  
ми орехами:  
180-200 г сыра рокфор,  
1 лук-шалот, 2 ч. л. бренди,  
150 г измельченных  
грецких орехов.  
Шарик из козьего сыра и  
зелени:  
200 г козьего сыра,  
2 ст. л. шнитт-лука,  
1 пучок петрушки.

Для массы основы: все ингредиенты сложить в миску и с помощью блендера сбить в однородную массу. По вкусу посолить и добавить белый перец. Готовую массу разделить на три равные части.

Для шариков из сыра чеддер: сыр натереть на средней терке, сушеную клюкву мелко нарубить. Смешать 1 часть массы-основы с тертым сыром и 1-2 ст. л. клюквы. *Не взбивать.* Смоченными водой руками сформовать шарик размером с теннисный мячик, обвалять в сушеной клюкве.

Для шариков из сыра рокфор: лук мелко нарубить, орехи измельчить в ступке, сыр рокфор натереть на средней терке. Смешать в миске 1 часть массы-основы с сыром и луком, с 2 ст. л. орехов и бренди. *Не взбивать.* Смоченными водой руками сформовать шарик и обвалять в оставшихся орехах.

Для шариков из козьего сыра с зеленью: зелень мелко нарубить. Смешать в миске оставшуюся часть массы-основы с козьим сыром и 2 ст. л. рубленой зелени. *Не взбивать.* Смоченными водой руками сформовать шарик и обвалять в зелени.

Сырные шарики выложить на плоское блюдо и убрать в холодильник на 20-30 мин. Подать с солеными палочками или сухариками.

Пронькина Ольга, г. Киров

## Слоеный салат «Хорошее настроение»

4 ст. л. риса,  
250 г крабовых палочек,  
куриный бульон со специями,  
3 яйца,  
1 луковица,  
1 морковь,  
красный сладкий перец,  
маслины,  
200-300 г шампиньонов,  
растит. масло,  
150 г майонеза.

Рис отварить в курином бульоне, крабовые палочки нарезать мелкими кубиками, яйца отварить и натереть на крупной терке, грибы нарезать пластинками и обжарить с мелко нарезанным луком и тертой морковью. Салат выложить слоями в прозрачный салатник: рис, крабовые палочки, яйца, грибы с луком и морковью.



Каждый слой промазать майонезом. Украсить салат натертым на мелкой терке желтком, улыбкой из красного сладкого перца с тертым белком, глазами из белков и ресничками из маслин.

Цыпкина Ольга, г. Москва

## Салат «Роза на снегу»

200 г шампиньонов,  
2 луковицы,  
1/2 б. конс. кукурузы,  
4 картофелины,  
1 большая пачка чипсов  
со вкусом бекона,  
200 г копченого филе  
курицы,  
10-15 ст. л. майонеза,  
растит. масло,  
зелень,  
соль, перец по вкусу.

Картофель очистить, отварить и измять в пюре, чтобы получилось 2 ст. готового пюре.

Грибы нарезать пластинами и обжарить на небольшом количестве растит. масла.

Лук нарезать кубиками и выложить жариться к грибам. Посолить, поперчить и добавить измельченной зелени. Грибы выложить на плоскую тарелку и остудить. Сверху грибов выложить картофельное пюре и смазать майонезом. Куриное филе нарезать и выложить следующим слоем, смазать майонезом.

Следующий слой конс. кукурузы и еще один слой картофельного пюре.

Затем из чипсов выложить серединку розочки, втыкая их в картофельное пюре. *Выбирая для этого самые мелкие и интересно загнутые чипсы.* Далее выложить ряд за рядом чипсы большего размера.



## Креветки с перышками лука

Левина Ольга,  
г. Сызрань

**Для креветок:**  
500 г креветок (не отварных),  
1 лайм,  
1 пучок зеленого лука,  
2-3 зубчика чеснока  
1 ст. л. олив. масла,  
1/2 перца чили  
(по желанию),  
соль.

**Для лаймового кускуса:**  
200 г кускуса,  
1 пучок зеленого лука,  
1 лайм,  
1 ст. л. олив. масла.

Креветки очистить от скорлупы. Зубчики чеснока и перец чили мелко нарубить. Выда-

вить из лайма сок и натереть немного цедры. Залить креветки половиной лаймового сока, добавить чеснок и чили, цедру лайма, немного соли, все перемешать и оставить на 15 мин. мариноваться. Зеленый лук нарезать трубочками длиной 5-6 см.

Для лаймового кускуса: отсыпать крупу в мерную посуду (например, в стакан), чтобы точно отмерить количество воды, и ссыпать в миску. В тот же мерник налить кипящую воду — на 3/4 от того объема, который занимал кускус. Добавить в воду щепотку соли и размешать 1 ст. л. олив. масла. Залить кускус, все хорошо перемешать, накрыть миску крышкой и оставить на 5 мин. разбухать. Выдавить сок из половинки лайма. Нарезать зеленый лук тонкими колечками. В разбухший кускус быстро вмешать сок лайма и зеленый лук.

Разогреть в сковороде 1 ст. л. олив. масла и на быстром огне обжарить 1-2 мин. креветки до полного изменения цвета. В этот момент добавить оставшийся сок лайма и 2 ст. л. воды. Добавить в сковороду зеленый лук и жарить все вместе еще 1-2 мин. Подать с лаймовым кускусом.

Павельева Мария, г. Суздаль

## Салат «Оливье» с икрой

1 куриное филе,  
250 г замороженных креветок,  
1 б. конс. горошка,  
2 марин. огурца,  
3 яйца,  
3 картофелины,  
1 луковицы,  
красная икра по вкусу,  
майонез,  
лимонный сок по вкусу,  
соль, перец.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками. Яйца сварить и нарезать кубиками. Куриное филе отварить в подсоленной воде и мелко нарезать. Лук измельчить, огурцы нарезать кубиками, с горошка слить жидкость.



Креветки залить кипятком на 1 мин. Сложить все ингредиенты в миску, сбрызнуть соком лимона, посолить, поперчить, заправить майонезом и хорошо перемешать. Салат выложить в порционные креманки, сверху украсить красной икрой и веточками зелени и подать.

Шутихина Светлана, г. Сызрань

## Рулетки с семгой

200 г слабосоленой семги,  
200 г жирной сметаны,  
1 лист тонкого лаваша,  
2 плавленых сырка, 2 зубчика чеснока,  
2 ст. л. сока лимона, листья салата,  
зелень петрушки и укропа.

Размять сырки вилкой и смазать лаваш тонким слоем. Нарезать семгу тонкими кусочками и уложить на лаваш. Соус: смешать сметану, лимонный сок, рубленую зелень, выдавить чеснок. Смазать лаваш соусом, свернуть в рулет и нарезать ломтиками. Затем выложить на блюдо с листьями салата и посыпать рубленой зеленью.

**Поздравление!**

*В весенний Праздник милых дам  
Я от души желаю Вам  
Любви, здоровья, красоты,  
Друзей душевной теплоты,  
Чтобы мужчины окружали  
Своей заботой и вниманьем,  
Всегда быть в форме без диет  
И женских маленьких побед!*

*Милые женщины, добрые, верные!  
С новой весной вас,  
с каплями первыми!  
Мирного неба вам, солнца лучистого,  
Счастья заветного, самого чистого!  
Много в вас ласки, тепла, доброты,  
Пусть исполняются ваши мечты!*



## Салат «Для любимой»

Павлова Ольга,  
г. Чита

**Соус:**  
200 г креветок,  
100 г смеси листовых салатов,  
2 авокадо (спелых),  
1/2 перца чили,  
1 лайм,  
1 апельсин,  
1 манго (спелое),  
1/2 лимона,  
2 ст. л. растит. масла,  
соль, перец,  
листочки мяты  
для украшения.

и манго вымыть и обсушить. Лайм разрезать пополам и выдавить сок, перец чили мелко нарезать.

Смешать в миске сок лайма, чили, 1 ст. л. растит. масла, соль на кончике ножа, добавить креветки и оставить на 20 мин. мариноваться.

Снять с манго кожицу, нарезать мякоть и положить в емкость блендера.

Апельсин и лимон разрезать пополам, выдавить сок и добавить его к манго. Добавить щепотку соли, поперчить и смешать все в однородную массу. Попробовать и добавить по вкусу немного лимонного сока.

Разогреть сковороду и обжаривать креветки 1 мин. Авокадо очистить от кожицы, вынуть косточку и нарезать мякоть тонкими ломтиками.

Выложить в тарелку листья салата, на них – ломтики авокадо, посыпать креветками и полить соусом. Украсить листочками мяты и подать с гренками.

Для соуса: лайм, апельсин, авокадо, листовой салат, чили

Лямишева Галина, г. Тверь

## Салат «Весеннее лукошко»

1 вареная куриная грудка,  
1 луковица,  
1 вареная морковь,  
марин. грибы,  
150 г конс. ананасов,  
3 вареных яйца,  
100 г мягкого сыра,  
сыр «Джилл»,  
зелень,  
легкий майонез,  
1 вареная свекла,  
1 вареная морковь.

Курицу и ананасы нарезать кубиками, лук мелко нарезать, морковь и яйца натереть на крупной терке. Салат выложить на плоское блюдо слоями: курица, лук, морковь, анана-



сы, яйца. Все слои промазать майонезом. Последний слой - немного тертого сыра. Разделить салат зрительно на 2 части. Верхнюю густо засыпать измельченной зеленью, на нижнюю выложить пластинки мягкого сыра. Разобрать сыр «Джилл» на полоски, сплести косичку и обрамить ею салат. Розочки вырезать из моркови и свеклы и выложить на зелень. Оставить салат на 20-30 мин. для пропитки и подать.

Осокина Фаина, г. Сургут

## 3 вкусные закуски

«Салатик» с помидорами и перцем:

300 г сушеных помидоров  
в масле,  
4 красных перца,  
70 г изюма.

Грибной «салатик»:

1 ст. марин. грибов,  
1 красная луковица,  
1 ст. конс. горошка,  
майонез.

Селедочный «салатик»:

1 красная луковица,  
1 селедка, майонез.  
Хлеб для бутербродов.

Для салата с помидорами и паприкой: изюм залить кипятком и дать набухнуть. Перцы разрезать пополам, вынуть семечки и запекать в духовке при 200°C 20-30 мин. на застеленном бумагой противне. Перцы вынуть из духовки, слегка остудить и снять кожуру. В кухонный комбайн заложить изюм, паприку-гриль и сушеные помидоры в масле, добавить половину масла из банки и смешать. Во время смешивания подлить оставшееся масло. *Масса должна быть консистенции густой сметаны.*

Для грибного «салатика»: грибы мелко порубить, луковицу мелко нарезать, слить лишнюю жидкость с горошка. Все ингредиенты выложить в миску, добавить майонез и перемешать.

Для селедочного «салатика»: филе сельди очень мелко нарезать, луковицу мелко порубить. Добавить майонез и все перемешать.

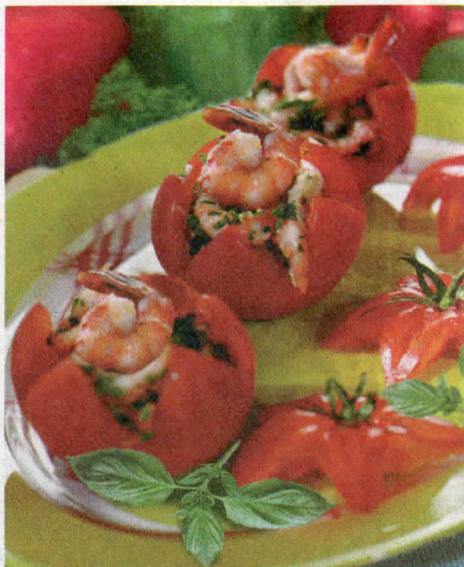
Хлеб для бутербродов намазать разными видами салата, выложить на плоское блюдо, украсить зеленью и подать.

Сидорина Галина, г. Пенза

## Помидоры с начинкой из креветок

150 г креветок,  
1/2 пучка петрушки,  
8 крупных помидоров,  
1 огурец,  
1 ст. отварного риса,  
2 ст. л. лимонного сока,  
2 ст. л. майонеза,  
перец, соль.

Креветки отварить в подсоленной воде и очистить. 8 шт. оставить для украшения. У помидоров срезать верхнюю часть и аккуратно удалить внутренности. В отдельной миске смешать рис с лимонным соком и мелко нарезанной петрушкой. Креветки мелко нарезать и добавить к рису. Заправить майонезом, посолить, поперчить по вкусу и перемешать. Помидоры наполнить полученной смесью и украсить оставшимися креветками, повесить



на краешек помидора. Затем накрыть помидор срезанной крышкой. Огурец нарезать кружочками и выложить на тарелку. В центр поместить фаршированные помидоры, украсить зеленью и подать.

Ширяева Александра,  
г. Пермь

## Зеленый салат с перепелиными яйцами

150 г листового салата,  
10 перепелиных яиц,  
1 длинный или 2 маленьких огурца,  
1 пучок редиски,  
200 г куриного филе,  
2 ст. л. растит. масла,  
2 зубчика чеснока,  
соль, перец.

**Заправка:**  
150 мл натурального йогурта или сливок,  
сок 1 лимона, 2 ч. л. горчицы,  
соль на кончике ножа, 1 ч. л. сахара.

Салат вымыть и обсушить. Перепелиные яйца отварить, остудить, очистить и разрезать каждое яичко пополам. Огурчики и редис нарезать тонкими кружочками. Куриное филе нарезать небольшими полосками. Зубчики чеснока пропустить через пресс. Натереть полоски филе чесноком, посолить и поперчить. Затем обжарить на растит. масле по 5 мин. с каждой стороны. В салатник выложить листья салата, добавить огурцы и редис.

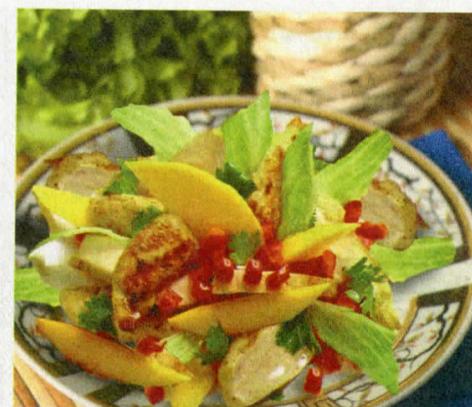
Для заправки: в миске смешать все компоненты заправки. Залить салат в миске заправкой, выложить сверху половинки перепелиных яиц, ломтики филе, посыпать зеленью и подать.

Гусева Наталья, г. Киров

## Салат из курицы в лаймовом соусе

60 г мелких листиков шпината;  
1 авокадо,  
1 куриное филе,  
50 г олив. масла,  
горчичный порошок,  
1 лайм,  
1 апельсин,  
1 пучок петрушки,  
семена сезама или смесь семечек,  
соль.

Для соуса: мелко порубить петрушку и смешать с маслом, соком лайма и посолить по вкусу. Куриное филе нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде в небольшом



количестве масла с горчичным порошком и апельсиновым соком. Тушить, пока не уварится лишняя жидкость. Авокадо нарезать кубиками.

Листики шпината выложить на плоское блюдо, сверху положить кусочки филе, кубики авокадо и полить соусом. Посыпать сезамом или смесью семечек и подать.

Миронова Ирина, г. Калининград

## Закуска с вяленным окороком

150-200 г тонких ломтиков вяленого мяса, 250 г сыра фета, 25 оливок,  
120 г рукколы (или другого салата).  
**Соус:**  
1 ч. л. меда, 2 ст. л. олив. масла,  
2 ст. л. лимонного сока, соль, перец.

Мясо разделить на ломтики и разложить по порционным тарелкам как нижний слой закуски. Вторым слоем выложить несколько листиков рукколы. Сыр фета нарезать кубиками и посыпать мясо. Разложить оливки.

Для соуса: смешать олив. масло с медом, солью, перцем и лимонным соком. Полить соусом закуску на тарелках, посыпать перцем и подать с поджаренным хлебом.

*Поздравление!*

*Прекрасный день 8 Марта,  
Когда сверкает все кругом,  
И разрешите вас поздравить  
С Международным женским днем!  
Здоровья, счастья пожелать Вам,  
Чтоб не старели никогда,  
Чтоб всегда Вы процветали  
Во имя счастья и добра.*

*Коллеги, женщины, всех просим  
Отставить в сторону дела,  
Цветы мы всем вам преподносим,  
Как знак весеннего тепла.  
С Восьмым вас марта поздравляем,  
Вы так прекрасны в этот час.  
Мы от улыбок ваших таям,  
Мы влюблены сегодня в вас.*

## Бутерброды с лососиной

Для тартара:

500 г сырого филе лосося,  
1 красная луковица,  
2 ст. л. каперсов,  
1 ст. л. олив. масла,  
2 ст. л. бальзамического уксуса,  
соль, перец.

Для тартара: с филе лосося снять кожу и мелко порубить. Слить лишнюю жидкость с каперсов и мелко их нарубить, лук мелко нарезать. Смешать в миске лосося, каперсы, лук, залить маслом и бальзамическим уксусом, добавить по вкусу соль и перец и все хорошо перемешать.

Подать на тостах или свежем хлебе или поставить в салатнике, чтобы каждый мог намазать себе тартар на хлеб по вкусу.

Готовые бутербродики украсить ломтиками лимона, кольцами красного лука или рубленой зеленью.

## Фруктовый салат с курицей

2 куриных филе, 1/2 манго,  
2 ч. л. лимонного сока,  
1/4 ананаса, 1 яблоко,  
90 г листьев салата, 1 ст. л. коньяка,  
1 ч. л. меда, растит. масло,  
3 ст. л. олив. масла,  
специи для курицы, перец, соль.

Куриное филе слегка отбить с двух сторон, натереть специями и обжарить на сильном огне до готовности. Очищенное яблоко крупно нарезать соломкой, ананас и манго - кубиками и все фрукты полить соком лимона. Охлажденное филе нарезать соломкой.

Для соуса: мед соединить с оставшимся соком лимона, коньяком, небольшим количеством соли и перцем. Взбить соус вилкой до однородной массы.

В порционные тарелки выложить листья салата, на них - фрукты, а поверх - куриную соломку. Полить салат соусом.

## Салат «Тетя груша»

3 груши,  
2 маленьких цуккини или  
кабачка,  
2 авокадо,  
1 морковь.

Соус:

250 мл натурального  
йогурта,  
60 мл майонеза,  
цедра 1 лимона,  
1 ст. л. лимонного сока,

1 ч. л. измельченной мяты,  
соль, перец, листочки мяты для украшения.

Кабачок или цуккини натереть на крупной терке, авокадо разрезать пополам, вынуть косточку и нарезать ломтиками, груши нарезать тонкими ломтиками. Затем ломтики цуккини, авокадо и груши сбрызнуть лимонным соком. Морковь очистить и ножом для чистки овощей настрогать тонкими пластинками.

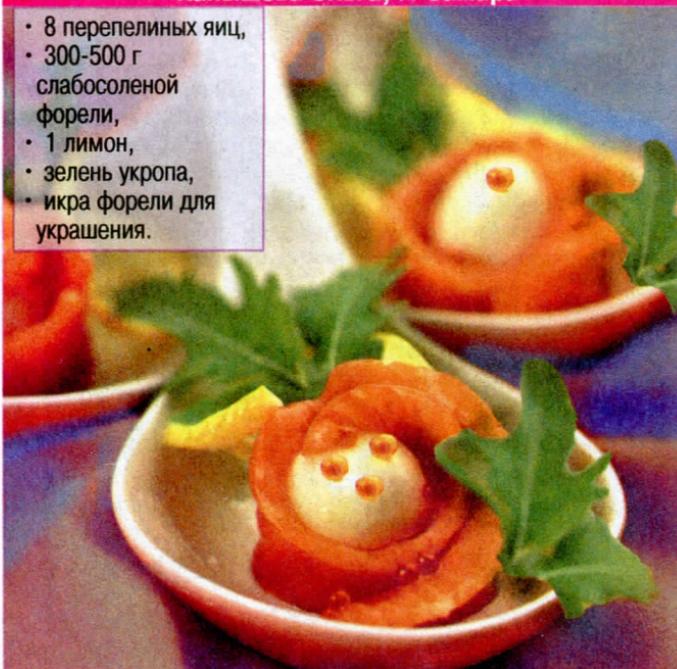
Все ингредиенты выложить слоями в большой салатник: кабачки или цуккини, груши, авокадо и морковь.

Для соуса: натереть цедру с лимона, смешать йогурт с майонезом, добавить цедру и сок, измельченные листочки мяты. Все перемешать, поперчить и посолить по вкусу.

Залить соусом салат и сразу подать. К салату хорошо подать пряный хлеб.

### Канышева Ольга, г. Самара

- 8 перепелиных яиц,
- 300-500 г слабосоленой форели,
- 1 лимон,
- зелень укропа,
- икра форели для украшения.

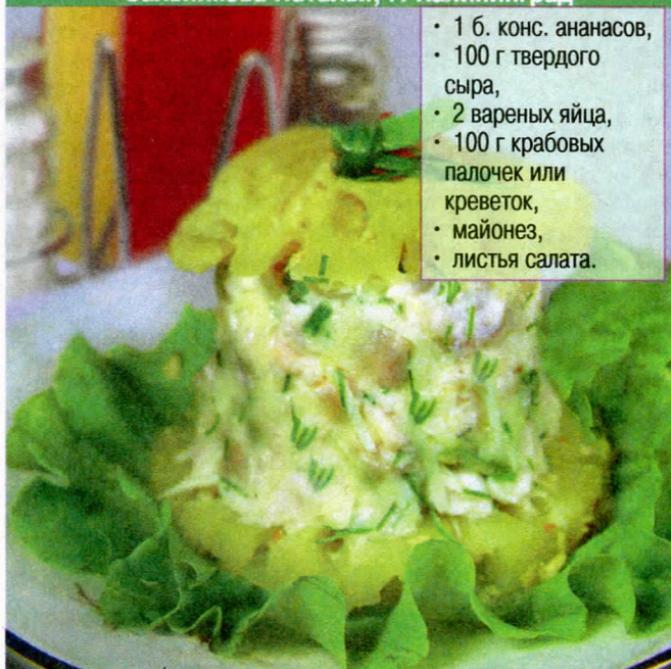


### Закуска «Цветы из форели»

• Яйца отварить, отчистить. Форель нарезать тонкими пластинками. Каждое перепелиное яйцо завернуть в пластинку форели. Выложить яйца в форели на блюдо, в центр поместить веточки укропа. Лимон нарезать тонкими ломтиками, украсить им каждый форелевый «цветок», внутрь которого нужно положить немного икры.

### Сальникова Наталья, г. Калининград

- 1 б. конс. ананасов,
- 100 г твердого сыра,
- 2 вареных яйца,
- 100 г крабовых палочек или креветок,
- майонез,
- листья салата.



### Закуска на кольцах ананаса

• Выложить кольца ананаса на плоское блюдо, поверх положить лист салата. Яйца отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками. Так же нарезать сыр и крабовые палочки. Смешать яйца, сыр и крабовые палочки, заправить майонезом и еще раз перемешать. Выложить начинку на ананасы, украсить веточками зелени и подать.

- 300 г отварных креветок,
- 1 черешковый сельдерей,
- 1 зеленое яблоко,
- 1 авокадо,
- 2 свежих огурца,
- 1 пучок зеленого салата,
- 100 г пекинской капусты,
- 1/2 б. конс. горошка,
- майонез,
- зелень, соль.



### Салат «Для милых дам»

• Креветки очистить, листья салата порвать руками, сельдерей нарезать небольшими кусочками, огурцы нарезать кубиками. Авокадо очистить, освободить от косточки, мякоть нарезать небольшими кубиками. Яблоко очистить от кожицы и нарезать кубиками. Капусту нашинковать. Смешать все ингредиенты, кроме креветок, посолить и заправить майонезом. Выложить салат в салатник, сверху распределить креветки. Украсить зеленым горошком и веточками зелени.

- 250-300 г отварного куриного филе,
- 200 г шампиньонов,
- 300 г помидоров,
- 1 луковица,
- 150 г твердого сыра,
- 1 огурец,
- 2-3 ст. л. растит. масла,
- 5 ст. л. олив. майонеза,
- соль по вкусу.



### Салат «Клубничка»

• Грибы нарезать небольшими кусочками и обжарить на растит. масле. Куриное филе мелко нарезать, лук мелко нашинковать, сыр натереть на мелкой терке. Салат выложить слоями в форме клубнички: курица, лук, майонез, посолить, сыр, грибы, майонез.  
• Помидоры нарезать мелкими кубиками и выложить поверх салата. Из огурца сделать листики и семечки.

- 200 г филе курицы,
- 100 г конс. горошка,
- 60 г помидоров,
- 60 г сельдерея,
- 40 г сметаны,
- 1 яйцо,
- зелень.



### Салат «Для мамы»

• Куриное филе отварить в подсоленной воде с лавровым листом и специями.  
• Яйцо отварить, остудить и очистить.  
• Куриное мясо, стебли сельдерея и помидоры нарезать кубиками, перемешать со сметаной и зеленым горошком, уложить горкой в салатник и украсить листьями салата, дольками яйца и зеленью.

- 1 куриная грудка,
- 1 ст. грецких орехов,
- 100 г твердого сыра,
- 4 яйца,
- майонез,
- 500 г винограда.



### Салат с виноградом «Нежное сердце»

• Куриную грудку отварить, остудить, нарезать мелкими кусочками.  
• Грецкие орехи мелко порубить. Сыр натереть на мелкой терке. Яйца отварить, остудить, натереть на мелкой терке. Виноградинки разрезать пополам, удалить косточки. Салат уложить на большое блюдо слоями, каждый из слоев промазывать майонезом: куриная грудка, грецкие орехи, сыр, яйца, виноград. Украсить при подаче зеленью.

- 1 б. конс. фасоли,
- 150 г крабовых палочек,
- 150 г твердого сыра,
- перышки зеленого лука,
- 3 ст. л. оливок,
- 2 ст. л. олив. масла,
- 1 ч. л. лимонного сока,
- 150 г слабосоленой красной рыбы,
- зелень петрушки,
- 1 ч. л. мака,
- соль, перец.

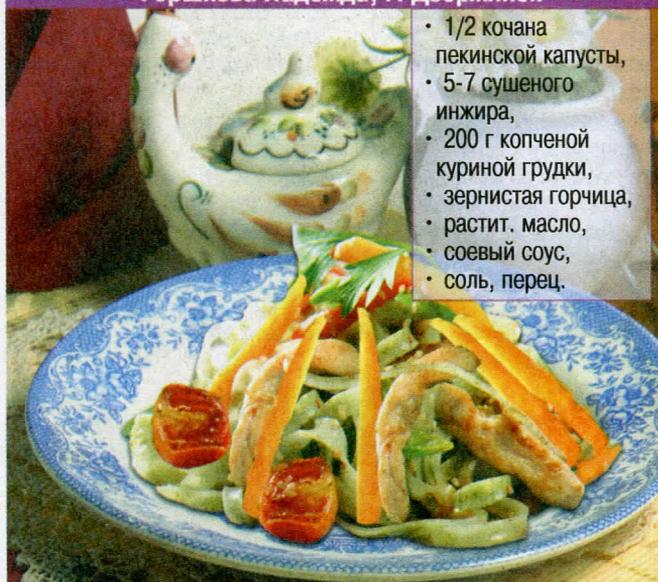


### Салат «Маки»

- 100 г сыра натереть на терке, 50 г нарезать кубиками. Смешать фасоль без жидкости, нарезанные кубиками крабовые палочки и сыр, оливки и мелко нарезанный зеленый лук. Заправить олив. маслом и лимонным соком. Посолить и поперчить по вкусу.
- Выложить ровным слоем в салатник, посыпать тертым сыром.
- Для украшения: из красной рыбы сделать маки, в серединку положить оливки и все присыпать маком. Стебельки и листья сделать из петрушки и перьев зеленого лука. По краям салата посыпать измельченной петрушкой.

16

- 1/2 кочана пекинской капусты,
- 5-7 сушеного инжира,
- 200 г копченой куриной грудки,
- зернистая горчица,
- растит. масло,
- соевый соус,
- соль, перец.



### Салат «Для единственной»

- Инжир залить кипятком на 5-10 мин. Капусту нарезать квадратиками приблизительно 2x2 см и куриную грудку нарезать некрупной соломкой. Инжир очистить, мякоть нарезать соломкой.
- Для заправки: 2 ст. л. зернистой горчицы, 1 ч. л. соевого соуса размешать, добавить 1 ст. л. растит. масла и еще раз перемешать. Заправить салат, перемешать, оставить на 15-20 мин. Перед подачей еще раз перемешать и украсить зеленью.

- 1 б. конс. ананасов,
- 500 г вареных креветок,
- 2 зеленых яблока,
- 200 г твердого сыра,
- 3 вареных яйца,
- листья салата,
- 2 красных сладких перца,
- 1 пучок зелени.



### Салат «Все о тебе»

- Яблоки очистить и нарезать мелкими кусочками вместе с ананасами и яичными желтками. Салат порвать руками, добавить очищенные креветки, заправить майонезом и перемешать. Выложить на блюдо несколько горочек, придать им форму прямоугольников. Сверху посыпать тертым белком. Рамочку сделать из измельченной зелени. Поперек каждого прямоугольника выложить полосы из сыра. Буквы вырезать из красного сладкого перца и выложить на прямоугольники.

- 100 г отварного риса,
- 2 яйца,
- 1 свежий огурец,
- 50 г креветок,
- 100 г крабового мяса,
- 50 г майонеза,
- 8 маслин,
- 6 листьев пекинской капусты,
- 50 г красной икры,
- 8 помидорок черри,
- зелень.



### Салат «Жемчужина»

- Яйца отварить и очистить. Яйца и огурец нарезать мелкими кубиками. Отварные креветки и крабовое мясо также нарезать кубиками. Все ингредиенты перемешать, заправить майонезом и скатать шарики величиной с яйцо, вовнутрь вложив маслинку. Шарики выложить на листья пекинской капусты, сверху украсить икрой, вокруг положить дольки помидорок черри и украсить зеленью.

17

- 4 куриных окорочка,
- 1 красная луковица,
- 1 б. черных оливок с косточками,
- 100 мл красного вина,
- 500 г спелых помидоров,
- 4-5 ст. л. олив. масла для жарки,
- свежий шалфей,
- соль, перец по вкусу.



## Курица в помидорах с красным вином

- Лук мелко нарезать и обжарить в кастрюле на олив. масле 2 мин., до золотистого цвета.
- Положить в кастрюлю куриные окорочка и обжарить их с обеих сторон до румяности. Нарвать руками листья шалфея и положить их вместе с оливками в кастрюлю и жарить еще 5 мин. Помидоры нарезать маленькими кусочками и добавить в кастрюлю. Посолить и поперчить. Влить вино и тушить 10 мин. Накрыть кастрюлю крышкой и томить все еще 20 мин. Подать горячим с гарниром из риса или с поджаренным хлебом.

18

- 6 кусков карбонада,
- 4-5 ст. л. ржаных сухарей
- 4-5 ст. л. муки,
- 2 яйца,
- 1 лимон,
- растит. масло,
- соль, перец.



## Праздничный карбонад в ржаных сухарях

- Куски карбонада отбить молотком для мяса – с одной стороны отбивать той частью молотка, где зубцы покрупнее, с другой стороны – более мелкими зубцами. Каждый кусок с обеих сторон посыпать солью и перцем.
- Снять с лимона цедру и смешать с ржаными сухарями. На отдельную тарелочку насыпать муку. Взбить яйца со щепоткой соли. Мясо панировать сначала в муке, затем в яйце и в ржаных сухарях. Жарить каждый кусок карбонада на разогретом растит. масле по 5 мин. с каждой стороны на среднем огне. Подать, украсив ломтиком лимона.

- 1 упаковка слоеного теста,
- 400-600 г свиного филе,
- 1 луковица,
- 3-4 зубчика чеснока,
- 200-300 г шампиньонов или жареных лесных грибов,
- 1 ч. л. сушеной душицы,
- 2-3 ч. л. горчицы,
- растит. масло,
- 1 яйцо,
- соль, перец.



## Свиное филе с грибами в слоеном тесте

- Тесто разморозить. Грибы нарезать небольшими кусочками. Лук и зубчики чеснока мелко нарубить. Разогреть в сковороде растит. масло и обжарить грибы, лук и чеснок. Добавить сушеной душицы. Свинину натереть горчицей. Тесто раскатать прямоугольником, чтобы можно было завернуть в него свинину. Выложить на раскатанное тесто половину жареных грибов, поверх уложить филе, покрыть оставшимися грибами и завернуть тесто.
- Завернутое в тесто филе, обмазать яйцом и запекать в духовке при 200°C 30-40 мин. до золотистого цвета.

- 500 г мясного фарша,
- 5 яиц,
- 2 ст. л. слив. масла,
- 2 моркови,
- 200 г сыра,
- 500 мл молока,
- 1 булочка,
- 50 г ветчины,
- 150 г садовой капусты,
- 2 веточки петрушки и базилика,
- лимонный сок,
- мускатный орех,
- соль, перец.



## Шарики из мясного фарша под соусом

- Булочку размочить, ветчину нарезать, зелень порубить. Отжатую булочку перемешать с ветчиной, зеленью, фаршем и 2 яйцами. Посолить, поперчить и сделать шарики. 7 мин. жарить на горячем слив. масле. Морковь и садовую капусту нарезать соломкой и варить 7 мин. Откинуть на дуршлаг. Сыр натереть на терке и взбить с молоком и 3 яйцами. Помешивая, нагреть, не доводя до кипения. Добавить морковь и садовую капусту. Приправить солью, перцем, мускатным орехом и лимонным соком. Шарики из мясного фарша подать вместе с соусом. На гарнир можно подать картофельное пюре.

19

- 1 кг свинины,
- 300 г сыра,
- 300 г ветчины,
- 2 зубчика чеснока,
- 1/2 ст. белого сухого вина,
- 4 ст. л. слив. масла,
- 1/2 ст. сметаны,
- 0,5 л. бульона,
- лавровый лист,
- соль, перец.



### Жаркое «Джулиана»

• Свинину нарезать на порционные куски, отбить, посолить, поперчить, посыпать специями. На каждый кусок положить сыр, ветчину, скатать в рулетики и закрепить зубочистками. Обжарить рулеты на слив. масле до золотистого цвета, добавить специи, влить вино и бульон, добавить сметану и тушить все в духовке при 180°C около 30 мин.

- 750 г мякоти говядины,
- 80 г слив. масла,
- растит. масло,
- 3 луковицы,
- 3 помидора,
- 3 баклажана,
- 1 пучок зелени петрушки,
- соль, перец.



### Говядина с баклажанами

• Ломтики мяса обжарить на слив. масле, добавить мелко нарезанный лук, посолить, поперчить, залить водой и тушить, пока мясо не станет мягким. Нарезать кубиками баклажаны, обжарить их на растит. масле, положить в кастрюлю с мясом, добавить помидоры, нарезанные ломтиками, и оставить на 20 мин. на небольшом огне. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.



## Телячья рулька в соусе из белого вина

Сальникова Наталья,  
г. Ульяновск

2 луковицы,  
4 кусочка телячьей ляжки с косточкой,  
4 ст. л. растит. масла,  
60 г слив. масла,  
150 мл сухого белого вина,  
200-300 мл мясного бульона или воды,  
3 зубчика чеснока,  
1 пучок петрушки,  
лимонная цедра,  
соль, перец.

Лук и зубчики чеснока измельчить. Мясо ополоснуть и обсушить бумажным полотенцем. Разогреть в сковороде 2 ст. л.

растит. масла, добавить слив. масло и обжаривать мясо до светло-коричневого цвета со всех сторон.

Отдельно обжарить лук до золотисто-коричневого цвета и добавить к мясу.

Продолжать жарить еще 2-3 мин., помешивая. Влить вино и тушить еще 6-7 мин. Добавить соль, перец и долить бульона или кипящей воды. Накрывать крышкой и тушить на медленном огне еще 1 ч. Следить, чтобы жидкость не выкипала и мясо не пригорало. *По необходимости добавлять еще бульона или воды.*

С лимона мелкой теркой снять цедру, петрушку мелко нарубить. Зелень, цедру и чеснок перемешать. Когда мясо уже мягкое, добавить 1/2 смеси приправ и потомить еще 5-10 мин.

Затем мясо вынуть, а соус смешать блендером. Перед подачей мясо полить ароматным соусом и посыпать оставшейся смесью петрушки и приправ.

Иванова Мария, г. Майкоп

## Стейк из говядины с ветчиной и сыром

4 куска говяжьего стейка (по 150 г), растит. масло, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 1 яйцо, 4 ст. л. паниров. сухарей из белого хлеба, 4 ломтика ветчины, 4 ломтика моцареллы или другого сыра,

1 ст. томатного сока, соль, перец.

Мясо отбить, чеснок измельчить, петрушку мелко нарубить. Добавить к мясу чеснок, петрушку, соль, перец и все промять в миске. Накрыть миску пищевой пленкой и поставить в холодильник мариноваться на 1-1,5 ч. Взбить яйцо в плоской тарелке.

В другую тарелку насыпать панировочных сухарей. Промаринованные ломти стейка вынуть из холодильника, по одному обмакнуть в яйцо, затем обвалять в сухарях и обжарить на разогретой сковороде до коричневого цвета с обеих сторон. Обжаренные стейки сложить в посуду для запекания, положить на каждый по ломтику ветчины и по кусочку сыра, залить томатным соком и запекать в духовке при 200°C 15-20 мин. Подать с любимым гарниром.

Васильева Нина, г. Владимир

## Сочный окорок индейки в горшочке

1,5-2 кг окорока индейки, 1 головка чеснока, 2 лавровых листика, 1 луковица, 10 горошин душистого перца, 1 свежий перец чили, веточка розмарина, горчица (русская или французская), душистый перец, перец.

Мясо вымыть и обсушить. Часть чеснока пропустить через пресс, луковицу разрезать пополам. Острым ножом проколоть мясо в нескольких местах и вложить по 2-3 целых зубчика чеснока, затем посыпать перцем. Под кожей индейки намазать мясо давленным чесноком, со всех сторон обмазать окорок горчицей. Положить в горшочек лавровые листья, разрезанный на четвертинки перец чили,



мясо, всыпать душистый перец, добавить веточку розмарина и половинки луковицы, влить 250 мл кипятка, накрыть крышкой и запекать в духовке при 200°C до готовности. Подать окорок индейки с овощным салатом и с отварным картофелем.

Уткина Галина, г. Казань

## Куриные ножки «Сомелье»

4 куриные ножки, 1/2 ст. белого вина, 2 ст. л. растит. масла, 1/2 ст. л. слив. масла, 50 г соленого шпика, 1 ст. л. томатной пасты, 1/2 ст. воды, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, соль, перец.

Куриные ножки посолить и немного обжарить на растит. масле.

В кастрюлю положить слив. масло, мелко нарезанный лук и чеснок, обжарить их до золотистого цвета, добавить томатную пасту, перец, воду, хорошо перемешать и довести до кипения. В кипящую массу положить куриные ножки, влить часть вина и тушить под крышкой на небольшом огне. Время от времени помешивать и подливать небольшими



порциями вино. В конце приготовления добавить мелко нарезанный шпик, растопленный на сковороде. Выложить ножки на блюдо и посыпать зеленью.

Шляпо Алина, г. Ельня

## Курица с картофелем и апельсинами

700 г куриного филе, 1 луковица, 50 г лимонного сока, 1/2 апельсина, 6 картофелин, 1/2 ч. л. кардамона, 1/2 ч. л. кориандра, 1 ст. воды, 200 г сметаны, соль, перец.

Лук нарезать полукольцами, залить лимонным соком и оставить на 15 мин. Куриное филе нарезать мелкими кусочками. Рукав завязать с одной стороны, уложить на противень и выложить в рукав кусочки куриного филе. Затем посыпать специями, посолить и поперчить. Апельсин очистить и нарезать полукольцами. Картофель очистить от кожуры и нарезать полукольцами.

В рукав на филе выложить апельсины, затем - картофель и лук. Добавить в рукав лимонный сок и воду, закрепить вторую часть рукава, выложить на противень и запекать в духовке при 180°C 40-50 мин.

Разрезать рукав, выложить содержимое на сковороду, оставшийся сок вылить в другую сковороду, добавить сметану, хорошо перемешать и тушить 5 мин.

Курицу с картофелем разложить по тарелкам, полить соусом и подать.

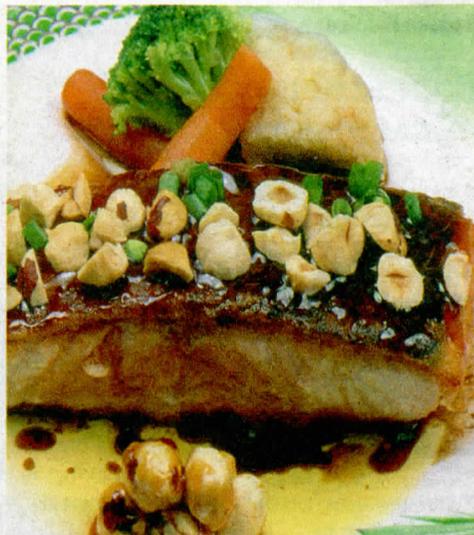
Абуслова Елена, г. Казань

## Рыба под ореховым соусом

1 кг рыбы (толстолобик, сом, карп, сазан),  
1/2 ст. грецких орехов,  
1 луковица,  
1 ст. л. слив. масла,  
1 ч. л. муки,  
2 зубчика чеснока,  
1 ст. л. 3% уксуса,  
2/3 ст. рыбного бульона,  
2 ст. л. зелени петрушки,  
соль, перец.

Рыбу нарезать на куски, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, 15-20 мин. Готовую рыбу залить горячим ореховым соусом и охладить. Подать с соусом в холодном виде.

Для соуса: мелко нарезать лук, обжарить на слив. масле, добавить муку, разведенную



рыбным бульоном или водой, проварить. Затем в соус добавить измельченный чеснок и разведенные водой измельченные грецкие орехи.

В готовый соус добавить уксус и рубленую зелень.

Маслова Ольга, г. Иваново

## Лосось в тесте с майонезом

2 филе лосося,  
450 г слоеного дрожжевого теста,  
200 г замороженного шпината,  
1 желток,  
1 ст. л. воды,  
соль, перец,  
1 яйцо для смазки.

Начинка:  
450 г копченой горбуши,  
50 г майонеза,  
1 лимон,

1 ст. л. сока лимона,  
зеленый лук, майонез.

Для начинки: 1/3 копченой горбуши измельчить вилкой, добавить белок, перемешать. Влить майонез, лимонный сок, добавить цедру и зеленый лук. На столе расстелить пищевую пленку, разложить оставшуюся копченую горбушу, нарезанную мелкими кусочками, покрыть слоем шпината, поперчить. На эту смесь выложить 1 часть филе, намазать начинкой из горбуши с белком и лимоном, накрыть 2 слоем. Рыбу посолить, поперчить, с помощью пленки завернуть филе со шпинатом и копченой горбушей в рулет. Раскатать тесто и положить на противень. Аккуратно снимая пленку с рыбы, завернуть лосось с начинкой в тесто, слепить его сверху, смазав края желтком с водой. Смазать рулет яйцом. Поставить в горячую духовку на 1 ч. Подать рыбу горячей, нарезав острым ножом и полив каждую порцию майонезом. Украсить дольками лимона.

Овчинекова Валентина, г. Сызрань

## «Горячая молния»

500 г корейки свиной, 250 г сосисок,  
500 г картофеля, 500 г яблок,  
4 луковицы, 1 л мясного бульона,  
3 ст. л. слив. масла,  
паниров. сухари, перец, соль.

Картофель и яблоки очистить и нарезать кубиками. Картофель отварить в мясном бульоне со специями, добавить яблоки и варить еще 10-15 мин., пока не выкипит почти весь бульон. Корейку нарезать на куски, отбить, посолить, поперчить, запанировать в сухарях и обжарить. Перед окончанием жарки на сковороду к мясу выложить сосиски. Выложить на тарелки картофель с яблоками, поперчить, сверху выложить обжаренные кольца лука. С одной стороны положить отбивную, с другой - сосиски.

Данилова Елена, г. Рязань

## Аромат праздника

1 кг мяса (свинина, говядина),  
200 г сыра, 2 морковки,  
1/2 корня сельдерея,  
2-3 корня петрушки, лавровый лист,  
15 горошин черного перца,  
1 луковица, 4 ст. л. муки,  
1 ст. растит. масло,  
2 яйца, 1/2 ст. кислого молока,  
соль.

Мясо положить в кастрюлю, залить водой и поставить вариться. Посолить, добавить морковь, лук, сельдерей, петрушку, лавровый лист, черный перец и продолжать варить до готовности. Готовое мясо вынуть, нарезать кусками и положить в огнеупорную посуду. Муку спассеровать с растит. маслом и развести до густоты жидкой сметаны мясным бульоном.



Соус проварить 8-10 мин., после чего заправить взбитыми с кислым молоком яйцами. Готовым соусом залить мясо, сверху посыпать тертым сыром и поставить на 10 мин. в духовку. При подаче украсить зеленью.



### Поздравление!

*Мы хотим коллег поздравить  
С этим светлым Женским днем!  
Пожелать здоровья, счастья,  
Не грустить Вам ни о чем!  
В этот День пускай искрится  
Звонко, весело ваш смех,  
И пускай всегда по жизни  
Ждет удача и успех!*

*В этот день 8 Марта  
Мы желаем Вам добра.  
И цветов охапку,  
И весеннего тепла.  
Много радости, здоровья,  
Быть красивою всегда,  
Чтоб счастливая улыбка,  
Не сходила бы с лица!*



## Кролик, тушенный в вине

Прохорова Людмила,  
г. Кстово

**1 кролик ( 1,5 кг),  
3 луковицы,  
3-4 зубчика чеснока,  
400 г помидоров,  
3-4 веточки розмарина  
(по желанию),  
5-6 вяленых помидоров,  
200 мл сухого белого вина,  
2 б. конс. масляной  
фасоли,  
70 мл куриного бульона,  
растит. масло,  
свежая петрушка  
или укроп,  
соль, перец.**

Разогреть на сковороде растит. масло и обжарить мясо со всех сторон до коричневого цвета, затем переложить в отдельную посуду. Помидоры нарезать ломтиками, лук нарезать крупными ломтиками, чеснок мелко порубить. Нарезать небольшими кусочками вяленые помидоры.

Разогреть в сковороде растит. масло и обжарить лук до золотистого цвета, затем добавить чеснок и жарить еще 1-2 мин. В глубокую сковороду выложить 1/2 жареного лука и помидоры, добавить веточки розмарина, посолить и поперчить, сверху выложить мясо. Поверх мяса выложить вяленые помидоры и покрыть оставшимися помидорами и луком, посолить и поперчить.

Залить вином и тушить 10-12 мин., пока не выпарится алкоголь. Влить бульон или воду, накрыть крышкой и тушить мясо на медленном огне до готовности.

К готовому мясу добавить промытую в холодной воде фасоль и тушить еще 5 мин.

Подать горячим, посыпав зеленью.

Кролика разделить на куски и натереть солью и перцем. Ра-

Полякова Анна, г. Киров

## Свиное филе с грибочками

**2 свиных филе (по 400 г),  
300 г жареных белых или других грибов,  
200 мл сливок, 1 луковица,  
2 зубчика чеснока, соевый соус,  
растит. масло, соль, перец.**

Разогреть в сковороде растит. масло и каждый кусок филе обжарить до коричневого цвета с обеих сторон. Обжаренное мясо выложить в посуду для запекания, дать остыть. Затем каждый кусок натереть солью, перцем и 1 ст. л. соевого соуса. Лук мелко порубить, чеснок пропустить через пресс и обжаривать, пока не станет прозрачно-золотистым, затем добавить грибы и все перемешать. Обжаренными грибами с луком обложить мясо в посуде для запекания, залить сливками и запекать



в духовке при 220°C 45 мин. *Если накрыть посудину фольгой, получится больше соуса, но он будет не таким насыщенным. Если фольгой не накрывать, грибы будут более нежными.* Подать с отварной или жареной картошкой или с картофельным пюре.

Лебедева Татьяна, г. Пенза

## Курятина с яблоками и черносливом

**4 куриных окорочка,  
100 г чернослива  
без косточек,  
150 мл сухого белого вина,  
1 луковица,  
2 зубчика чеснока,  
1 большое или 2 небольших  
яблока кислых сортов,  
растит. масло,  
небольшой пучок петрушки,  
соль, перец.**

**Пюре с пореем:**

**1 кг картофеля,  
1/2 небольшого порея,**

**щепотка тертого мускатного ореха,  
150 г сыра маскарпоне, соль.**

У куриных окорочков отделить мясо от костей. Лук и чеснок мелко нарубить и обжарить на растит. масле, сначала лук, а в самом конце добавить чеснок. Яблоки нарезать дольками. Каждую черносливину разрезать на 2-3 части. Мясо отдельно обжарить до коричневого цвета со всех сторон. Затем добавить к нему лук и чеснок, яблоки и чернослив. Влить вино, поперчить и тушить на среднем огне, пока мясо не станет мягким. Зелень мелко нарубить и посыпать ею мясо.

Для пюре: картофель очистить, отделить от порея наружные листья и хорошо вымыть. Картофель и порей сварить до готовности, воду слить для приготовления пюре. Порей отдельно измельчить в блендере и добавить в картофель. Толкушкой размять картофель в однородную массу. Добавить сыр, соль, щепотку мускатного ореха и перемешать до однородной консистенции.

Положить на тарелку курицу с пюре, украсить зеленью и подать.

Шумкина Ольга, г. Пермь

## Говядина в красном вине с апельсинами

900 г говядины,  
120 г копченого бекона,  
250 мл красного вина,  
150 мл бульона,  
3 ст. л. растит. масла,  
1 луковица, 4 морковки,  
3 помидора,  
2 ст. л. томатной пасты,  
3 зубчика чеснока,  
сок и цедра 1 апельсина,  
соль, перец.

Мясо нарезать кусками 3 см, морковь нарезать кружочками, лук – кубиками, чеснок измельчить, помидоры очистить от кожицы и нарезать небольшими кусочками. С апельсина снять теркой цедру, разрезать пополам и выжать сок. Бекон нарезать небольшими полосками и обжарить на разогретой сковороде с 1 ст. л. растит. масла 5 мин., затем добавить лук и чеснок. Жарить до золотистого цвета лука и переложить содержимое сковороды в кастрюлю.

В той же сковороде обжарить мясо со всех сторон до коричневого цвета, посолить и поперчить. Обжаренное мясо переложить в посуду для тушения, подлить вина и тушить.

В небольшом количестве растит. масла обжарить морковь, добавить помидоры и жарить еще 3-4 мин., затем выложить содержимое сковороды в кастрюлю с мясом. В кастрюлю добавить томатную пасту, апельсиновый сок, цедру и влить бульон. Все перемешать, накрыть крышкой и готовить на медленном огне до готовности.

Канышева Людмила, г. Киров

## Говядина с черносливом

1 кг говядины,  
450 г помидоров,  
400 г чернослива,  
125 мл красного вина,  
2 красных луковицы,  
1 лавровый листик,  
1 ч. л. корицы,  
1 ч. л. сахара,  
4 ст. л. растит. масла,  
соль, перец.

Мясо нарезать небольшими кусочками и быстро обжарить на растит. масле на большом огне. Лук мелко нарубить и добавить к обжаренному мясу. Сразу положить в сковороду и лавровый лист. Жарить, время от времени помешивая, пока лук не приобретет светло-коричневый цвет. Влить к мясу вино и тушить на небольшом огне до тех пор, пока не выпарится почти вся жидкость. После этого до-



бавить пару щепоток соли и перец. Помидоры очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками и добавить к мясу. Подсыпать корицу, сахар, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 1 ч. Чернослив добавить за мин. 15 мин. до окончания тушения. Подать горячим с рисом.

## ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ



## Апельсиновый торт с белым шоколадом

Назарова Галина,  
г. Павлово

**Бисквит:**  
175 г слив. масла,  
175 г сахара,  
4 яйца,  
3 апельсина,  
100 г муки,  
1 ч. л. пекарского порошка,  
100 г миндальных хлопьев.  
**Крем:**  
200 г белого шоколада,  
200 мл сливок.

сбивать.

Мелкой теркой снять с апельсинов цедру и добавить в тесто, затем добавить сок, выжатый из одного апельсина. Все сбить, добавить миндальные хлопья, просеянную муку и пекарский порошок. Все хорошо смешать деревянной ложкой. Белки сбить в крепкую пену и ввести в тесто. Дно формы застелить бумагой для выпечки и поставить боковину. Боковину смазать кусочком слив. масла или растит. маслом. Вылить тесто в форму и выпекать в духовке при 180°C 30-35 мин. *Не рекомендуется во время выпекания открывать дверцу духовки.* Готовый бисквит остудить.

Для крема: разломанный на кусочки шоколад растопить на водяной бане. Сливки взбить в крепкую пену, добавить растопленный шоколад и все смешать.

Для бисквита: всыпать в миску сахар, добавить масло комнатной температуры и растереть в однородную массу. Отделить желтки от белков. Белки поставить на холод, желтки добавить к растертому с сахаром маслу, продолжать

Остывший бисквит вынуть из формы, снять бумагу и разрезать поперек пополам на два коржа. На нижний корж вымазать крем и накрыть вторым бисквитным коржом. Верх торта намазать оставшимся кремом. *Можно обмазать торт и со всех сторон.* Украсить тонкой апельсиновой цедрой и сахарными бусинками.

## Яблочно-марципановый пирог

### Тесто:

250 г муки + немного для раскатывания теста,  
2 ст. л. сахарной пудры,  
125 г слив. масла,  
1 яйцо,  
1-2 ст. л. холодной воды.

### Начинка:

75 г изюма,  
2 кг яблок,  
500 мл яблочного сока,  
6 ст. л. лимонного сока,  
100 г сахара,  
цедра 1 лимона,  
1 п. ванильного пудинга,  
1 ст. л. крахмала,  
50 г манной крупы,  
100 г марципана.

### Для обмазки пирога:

30 г жареных миндальных хлопьев,  
абрикосовое варенье,  
пергаментная бумага + сухой горох,  
круглая форма диам. 26 см,  
немного масла для смазывания формы.

Для теста: смешать муку, сахарную пудру, размягченное масло и яйцо в однородное тесто с 1–2 ст. л. холодной воды.

Застелить дно формы пергаментной бумагой, борта смазать слив. маслом. Выложить раскатанное тесто, сформовать из теста бортики пирога высотой 5 см, слегка наколоть тесто вилкой, укрыть форму пищевой пленкой и поставить в холодильник.

Для начинки: изюм облить кипящей водой. Отложить 2 яблока. Остальные почистить и нарезать кусочками или дольками. Влить в кастрюлю 400 мл яблочного сока, добавить 4 ст. л. лимонного сока и сахар. Добавить це-



дру, изюм, яблоки и варить 2-3 мин. Ванильный пудинг и крахмал смешать с 100 мл яблочного сока и добавить в яблочную массу. Добавить манку и все хорошо перемешать.

2 яблока очистить, нарезать тонкими ломтиками и перемешать с 2 ст. л. лимонного сока. Марципан мелко нарезать. Вынуть форму с тестом из холодильника, застелить тесто пергаментной бумагой и засыпать сухим горохом или крупой. Выпекать основу в духовке при 180°C 20 мин. Затем вынуть из духовки, убрать горох и бумагу. Насыпать на дно основы кусочки марципана, выложить яблочную начинку и поверх уложить ломтики яблок. Выпекать в духовке при 180°C 45 мин. За 15 мин. до готовности намазать пирог вареньем, посыпать по краям миндальными хлопьями и поставить обратно в духовку. Перед подачей остудить.

## Творожный десерт-безе с ягодами

250 г замороженной малины,  
350 г жирного творога, 80 г печенья безе,  
1 лимон, 3 ст. л. сахара,  
1/2 ч. л. ванильного сахара,  
2 ст. л. желатина,  
100 мл молока, 200 мл сливок,  
листки мяты для украшения,  
250 г любых замороженных ягод для соуса, растит. масло.

Поломать печенье безе на кусочки. Высыпать желатин в кружку, долить молока и дать набухнуть. Снять с лимона цедру и выдавить сок. Выложить в миску творог и ложкой размять в однородную массу, добавить лимонный сок и цедру. Сливки с сахаром и ванильным сахаром взбить в тугую пену. Добавить в творог распущенный на водяной бане желатин, из-



мельченное печенье и взбитые сливки. Все хорошо перемешать ложкой. *Не взбивать!* Осторожно ввести в творожно-сливочную массу ягоды. Заполнить массой форму, предварительно смазав ее растит. маслом, разровнять поверхность и поставить в холодильник для застывания. Ягоды смешать в блендере. Готовый десерт украсить ягодным соусом и листочками мяты.

Маринина Светлана, г. Уфа

## Воздушный творожный десерт

2 апельсина,  
1 ч. л. желатина,  
150 г белого шоколада,  
200 г жирного творога,  
2 ст. л. апельсинового ликера,  
250 мл сливок,  
1 ст. л. ванильного сахара.

С одного апельсина снять цедру и выдавить сок. Размешать в соке желатин и оставить разбухать.

На водяной бане растопить белый шоколад, затем перелить его в просторную миску, добавить апельсиновую цедру и вмешать творог.

*Если творог крупнозернистый, надо сначала протереть его через сито.* В отдельной посуде взбить сливки, добавив предварительно ванильный сахар.

Разбухший желатин растворить на водяной бане, влить его в творожную массу и хорошо промешать. В самом конце добавить апельсиновый ликер и медленно ввести взбитые сливки. Получившуюся массу поставить в холодильник на 2 ч. застывать.

Для украшения десерта: на средней терке снять со второго апельсина цедру так, чтобы стружки получались как можно более длинные, затем срезать с апельсина оставшуюся белую оболочку и нарезать тонкими кружочками.

Через 2 ч., когда крем застынет, вынуть его из холодильника. Смочить ложку в теплой воде, выложить на тарелочку овальные порции крема, посыпать стружками из апельсиновой шкурки и украсить кружочками апельсина и листочками мяты.

## «Сладкий омлет с черносливом»

Тесто:

500 мл сливок, 4 яйца,  
300 мл молока, 130 г сахара,  
140 г муки,  
150 г чернослива,  
100 мл бренди или рома,  
слив. масло.

Чернослив залить кипятком и оставить на 2-3 мин., затем воду слить и залить бренди. Яйца взбить с сахаром в однородную массу, добавить муку и продолжать взбивать. Добавить сливки, молоко и взбить все вместе. Застелить дно формы (диаметр 26 см) бумагой и смазать края маслом. Уложить на дно формы чернослив, залить омлетным тестом, укрыть форму листом бумаги и запекать в духовке при 180°C 35-45 мин. Готовый омлет в форме накрыть большой тарелкой, перевернуть на тарелку, осторожно снять бумагу, остудить и подать.

**Мартынова Галина,**  
г. Чебоксары

## Груши в винном соусе

4 груши,  
500-600 мл белого вина,  
1 п. ванильного сахара или  
1 палочка корицы,  
150 г сахарной пудры,  
150 мл пахты,  
30 г жареных миндальных  
хлопьев,  
листочки мяты.

Вино разогреть, добавить ванильный сахар, 50 г сахарной пудры и перемешать. Груши очистить, разрезать пополам и вынуть сердцевинки. *Можно нарезать небольшими дольками или оставить половинками.* Выложить груши в подогретое вино и варить 3-5 мин. Выключить огонь, добавить корицу, накрыть кастрюлю крышкой и оставить фрукты в винном соусе на 15 мин. Оставшуюся сахарную пудру насыпать на сковородку и нагреть до золотистого цвета и тягучего состояния. Добавить 100 мл грушевого сиропа и варить на небольшом огне карамель, постоянно помешивая. В какой-то момент карамель схватится комком – продолжаем помешивать и нагревать, и она растает. Соус-сироп остудить и смешать с пахтой. Разлить соус в 4 десертные тарелочки, уложить в соус грушевые ломтики и посыпать все миндальными хлопьями. Украсить блюдо карамельной «решеточкой» и подать.

**ПОДПИСКА**  
по каталогу «Почта России»

## ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ



68 страниц.  
Выходит  
ежемесячно.

Подписной  
индекс: **16581**

**+ ПРИЛОЖЕНИЕ  
8 спецвыпусков**



## Шоколадно-ореховый торт

**Уткина Ольга,**  
г. Сызрань

**Основа:**

175 г слив. масла, 3 яйца,  
200 г темного шоколада,  
1 ст. л. рома  
или «Рижского бальзама»,  
175 г сахара, 140 г муки,  
85 г миндаля, соль.

**Глазурь и украшения:**

200 мл сливок,  
200 г темного шоколада.  
**Начинка:**  
100 г сахара,  
125 мл сливок, 1 яйцо,  
50 г слив. масла, 100 г  
измельченных орехов.

Для основы: растопить на водяной бане масло и шоколад, затем добавить алкоголь. Желтки отделить от белков. Белки до взбивания поставить в холодильник. Желтки сбить с

сахаром в воздушную, почти белую массу. Добавить к взбитым желткам масляно-шоколадную массу и перемешать. Аккуратно ввести муку. Измельчить миндаль и вмешать в тесто. К охлажденным белкам добавить щепотку соли и сбить в твердую пену, осторожно ввести взбитые белки в тесто. Формы диаметром 22 см выложить бумагой для выпечки и поставить боковину. Боковину смазать изнутри кусочком масла. Тесто вылить в форму и выпекать в разогретой духовке при 180°C 40 мин. Для глазури: нагреть в кастрюле сливки и поломанный кусочками шоколад. Когда шоколад растопится, массу охладить. Для крема: в отдельной посуде взбить яйцо с 2 ст. л. сливок. Оставшиеся сливки вылить в кастрюлю, добавить сахар и масло и нагревать на медленном огне, постоянно помешивая. Довести до закипания и добавить взбитое яйцо, затем, постоянно помешивая, нагревать еще 1-2 мин. Добавить в крем измельченные орехи и остудить 10 мин. Остывший бисквит вынуть из формы, снять бумагу и разрезать на два коржа. На нижний вымазать крем и положить второй бисквитный корж. Обмазать торт шоколадной глазурью и украсить орешками или специальным декором для торта.