

# Готовим вкусно!

[www.danyuk.com](http://www.danyuk.com)

№ 4 АПРЕЛЬ 2017  
(164)  
ДЕЛАЕМ ДЛЯ СЕБЯ!

100  
рецептов  
и полезных  
советов

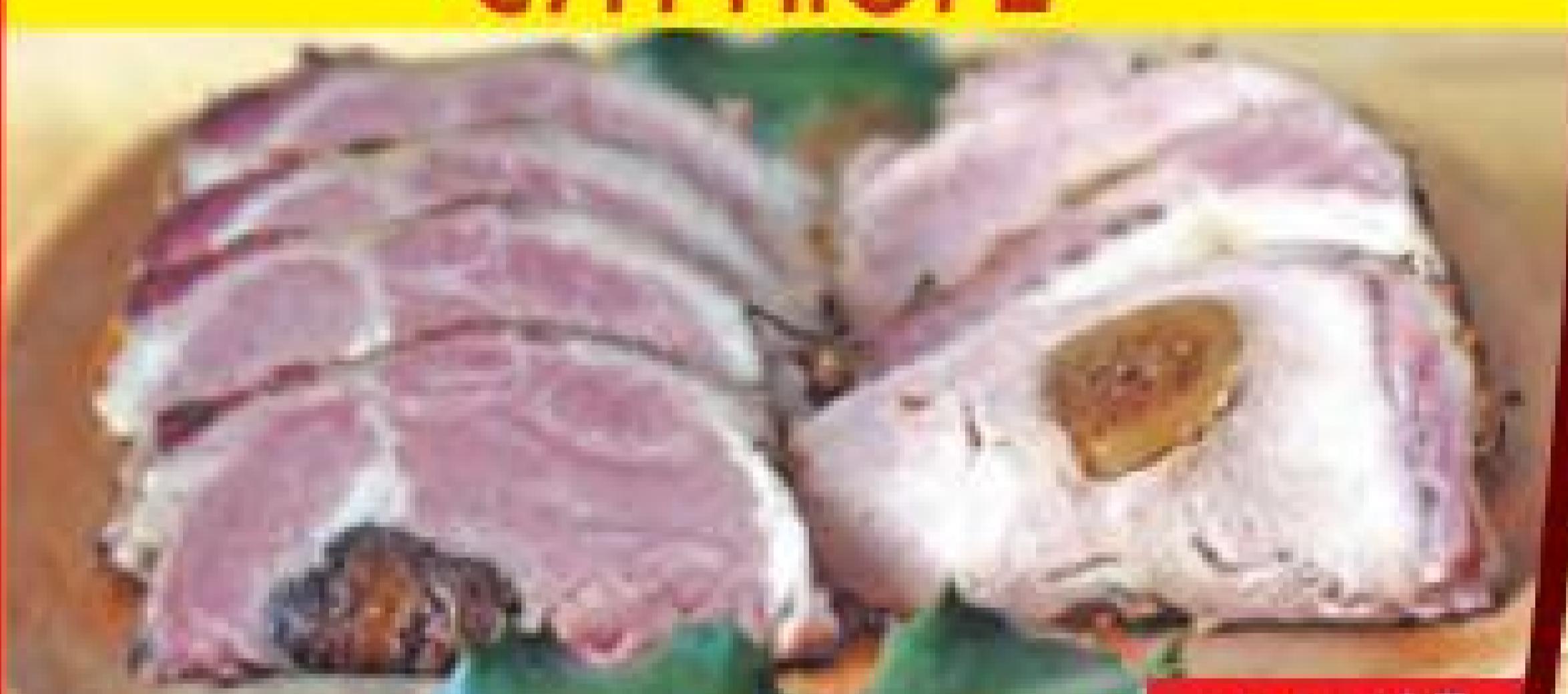
подписные  
индексы 06721, 23330

СОВЕТЧИЦА



стр. 7

СЫРНЫЙ  
СУП-ПЮРЕ



стр. 15

ДОМАШНЯЯ  
БУЖЕНИНА



стр. 49

«КОК-А-ЛИКИ»  
(ШОТЛАНДИЯ)



4 820116 540032 04

МЮСЛІ  
з багатьма  
фруктами  
450 г

МЮСЛІ  
з багатьма фруктами

ПАСХА



ИНТЕРЕСНАЯ ГАЗЕТА КУЛИНАРНЫХ РЕЦЕПТОВ

# Швидкий сніданок без шкоди для фігури з Мюслі



Мюслі «З Багатьма  
фруктами» – зберегли  
всю корисність зерна,  
тому стануть  
прекрасним  
джерелом енергії  
на протязі ранку.



## МЮСЛІ

з багатьма  
фруктами  
450 г

РЕКЛАМА

# Готовим вкусно!

«Готовим вкусно!», № 4, 2017 год  
Регистрационное свидетельство  
КВ №17938-6788ПР,  
выданное Министерством юстиции  
УКРАИНЫ 22.06.2011 г.  
Учредитель: Ромасько Ю. В.  
Издатель: ФЛП Васильченко А. С.  
Оригинал-макет изготовлен:  
ФЛП Саенко А. В.

В розницу издание выходит  
под брендом  
«ДЕЛАЕМ ДЛЯ СЕБЯ.  
ГОТОВИМ ВКУСНО!»  
Регистрационное свидетельство  
КВ №13404-2288 Р,  
выданное Государственным комитетом  
телевидения и радиовещания  
УКРАИНЫ  
03.12.2007 года

Главный редактор: Пушкарь И. П.  
Ответственная за выпуск:  
Пушкарь И. П.

А/я 11934, ФЛП Юферова В. В.,  
г. Харьков, 61068, Украина.  
<http://www.danyuk.com>

E-mail: gazeta@tnc.com.ua

Рекламный отдел:  
тел./факс +38 (044) 22-16-007,  
e-mail: adv7@danyuk.name,  
adv8@danyuk.name.

Информация опубликована  
на правах рекламы.  
Ответственность за содержание  
рекламы несет рекламодатель.

Издательский проект  
газет «СОВЕТЧИЦА. ГОТОВИМ  
ВКУСНО!» и «ДЕЛАЕМ ДЛЯ СЕБЯ.  
ГОТОВИМ ВКУСНО!»  
охраняется ЗАКОНОМ УКРАИНЫ  
«Об авторском праве и смежных  
правах». Перепечатка материалов  
только с разрешения редакции.  
Материалы номера подготовлены  
журналистским коллективом редакции.  
Ответственность за достоверность  
информации несут авторы  
и рекламодатели.

Номер подписан в печать  
23.03.2017 г.

Изготовлено:  
ФЛП Васильченко А. С.  
Наряд-заказ № ГВ-00004.  
Тираж: 117 233 экз.  
Цена свободная.

Тема номера . . . . .	4
Салаты . . . . .	10
Закуски . . . . .	14
Мясо . . . . .	18
Модно . . . . .	22
Выпечка . . . . .	26
Соусы . . . . .	30
Рыба . . . . .	34
Десерты . . . . .	38
Напитки . . . . .	42
Кухня народов мира . . . . .	46
Рецепты от звезд . . . . .	50
По вашим письмам . . . . .	54
Календарь здорового питания . . . . .	60
Хозяйке на заметку . . . . .	62

**Вкусные** блюда на Пасху хозяйки начинают искать заранее. Над основным меню придется потрудиться, но и про традиционные крашеные яйца, а также куличи и паски не следует забывать. В любимом журнале «Готовим вкусно» вы найдете невероятное количество идей для теста с уже ставшими привычными и совершенно неожиданными добавками и глазурями. В этот день сняты все ограничения поста, так что можно приготовить на Пасху множество самых разнообразных кушаний, в том числе жирные и мясные блюда. Обилие еды на столе не всегда плюс, важнее всего качество и разнообразие. Многие также стараются найти простые рецепты на Пасху, чтобы не тратить на приготовление большое количество времени. Легкие закуски, сытные салаты и несколько основных блюд, чтобы угодить вкусам каждого, – вот, пожалуй, идеальный вариант. А вот что именно выбрать, зависит только от вас. Мы подготовили лучшие классические пасхальные блюда, из которых можно составить достойное праздничное меню. В том случае, если вы любите эксперименты на кухне, обратите внимание на оригинальные варианты выпечки, горячих блюд и изысканных тортов.





# Пасха 2017: традиции и обычаи

*Светлая, радостная, исполненная прощения, веры в жизнь и любовь – Пасха. В 2017 году Пасха, главный праздник христиан, выпадает на 16 апреля – будем готовы встретить его миром в душах и изобилием на столе.*

Можно быть не самым религиозным человеком и нечасто посещать церковь, но и католиков, и православных в этот день объединяет чувство Божьей благодати, желание прощать, любить, навещать самых родных и любимых людей. И конечно, собирать семью за изобильно накрытым столом.

Светлый праздник Пасха имеет огромное символическое значение, и многие из этих символов можно найти именно на пасхальном столе. Крашенки означают победу жизни над смертью, куличи – тело Христа и радость жизни, паски – обещание райской жизни, соль – связь бога с народом, достаток и смысл жизни, кагор – кровь Христа. Обязательно возьмите посвятить эти продукты, когда пойдете в церковь.

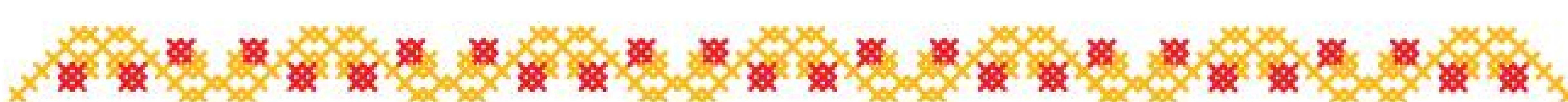
Кроме того, народное сознание видит символическое значение и в других пасхальных блюдах. Запеченная свинина символизирует гармонию в отношениях супругов, сало – достаток и благополучие; колбаса – дополнение семьи; масло, сыр и творог, а также продукты из них (к примеру, пироги или пирожки с творогом) – это сытая жизнь и удача в делах. Накрывая пасхальный стол, можно



запрограммировать себя на успехи в следующем году!

Пасха, наравне с Рождеством, – один из самых любимых праздников в году. В нем заложена такая сильная и светлая вера во всепобеждающую силу жизни, возрождения и истинную любовь, что даже неверующие ее ощущают и становятся в пасхальные дни добре и светлее лицом и душой.

Мы как никогда верим, что жизнь победит смерть, что придут мир и любовь. Именно за это стоит поставить в церкви свечку в пасхальную ночь. И именно потому, что жизнь так прекрасна и так хрупка, стоит собираться за семейным столом, и особенно – в Святое Воскресение.



## Приготовления к Пасхе

Вообще хозяйки начинали думать о Пасхе уже с началом Великого поста: собирали луковую шелуху для окрашивания яиц. Но активней всего готовиться к Пасхе, по традиции, начинали на Страстной неделе: делали генеральную уборку дома и двора, проводили мелкий ремонт, заготавливали корм для домашних животных, чтобы не беспокоиться об этом всю неделю. И конечно, готовили новую чистую одежду для похода в церковь и пасхального дня.

Одежда на Пасху должна быть светлых тонов, с элементами красного и зеленого цветов. Кульминационный день в подготовке к Пасхе – Чистый четверг. В это день встают спозаранку, купаются, набирают воды и очищают свое жизненное пространство, украшают дом зеленью. В этот день красят яйца – или как минимум их собирают: считается, что те яйца, которые куры снесли в Чистый четверг, уберегут от болезней и напастей. В этот же день пекут паски и готовят сырные пасочки.

## Освящение куличей и продуктов в церкви

Освящение еды на Пасху является одной из важных составляющих праздника: еда – это Божьи земные дары человеку. Поэтому к освящению пищи всегда относятся очень вдумчиво и серьезно: собирают нарядные корзинки с едой, укрывают их самыми красивыми рушниками. Обязательно возьмите главные символы праздника – крашенки (символ победы жизни над смертью), пече-



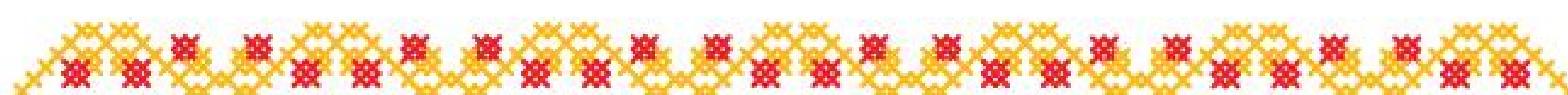
ные паски (тело Христа) и творожные паски (символ райской благодати). Не забудьте соль (соль жизни – смысл человеческого существования: как еда без соли пресна, так и жизнь без Бога безрадостна). Ее следует использовать и за пасхальным столом, и в дальнейшем, и считается, что такая соль будет очищать и освящать еду. Также берут в церковь кагор – символ Христовой крови. Это единственный алкоголь, который уместен на Пасху в церкви.

## Пасхальный завтрак

После освящения прихожане спешили по домам – разговляться. За столом собирается вся семья. Каждый молится про себя.

После молитвы глава семьи берет освященную крашенку, делит ее на несколько частей (по количеству присутствующих за столом плюс кусочек душам умерших родственников), раздает яйцо семье и благословляет ее. Затем едят по кусочку пасхи, а уж потом приходит черед мяса, сыра и колбас. Рыба тоже всегда была в почете.

В пасхальный понедельник принято ходить в гости к крестным и родственникам. Отправляясь на вестить близких, возьмите с собой куличик и крашенки – традиционные гостинцы.





## ТЕМА НОМЕРА

### Творожная паска «Царская»

**Продукты:** 1,5 кг жирного творога, 8 яиц, 600 г сахара, 500 г сметаны или сливок 30%, 300 г орехов, 300 г изюма, 300 г сливочного масла, 4 г ванилина.



Растираем яйца с сахаром и ванилином, добавляем две столовые ложки сметаны. Доводим до кипения, все время помешивая, но не кипятим! Затем охлаждаем.

Творог берем жирный, отжимаем с него сыворотку. Затем пропускаем творог через мясорубку. Добавляем остывший яичный крем.

Затем добавляем промытый и обсущенный изюм, обжаренные и измельченные орехи, взбитые сливки или сметану и мягкое сливочное масло. Перемешиваем до однородности массы.

Для формирования паски понадобится специальная разборная

форма. Если у вас такой нет, можно воспользоваться новым цветочным горшком с дырочками на дне. Или подготовить удобную для вас форму. Но не забудьте сделать дырочки!

Выстилаем форму влажной марлей, выкладываем на нее получившуюся творожную массу. Утрамбовываем и закрываем концами марли. Ставим форму с паской на тарелку, в нее будет стекать жидкость. А сверху ставим небольшой груз. Отправляем паску минимум на 12 часов в прохладное место или в холодильник. Затем паску вынимаем, переворачиваем и украшаем цукатами или посыпкой.

## Салат из белокочанной капусты

**Продукты:** 300 г ветчины, 300 г сыра, 1 кочан белокочанной капусты, зелень, майонез, соль, черный молотый перец – по вкусу.



Листья капусты снять с кочана, срезать утолщения, если это немолодая капуста, промыть листья и нашинковать тонкой соломкой.

Выложить нарезанную капусту в глубокую миску, слегка подсолить и помять руками – овощ пустит сок и станет мягче, пока мы готовим остальные продукты. Нарезать некрупными кубиками или брусками ветчину, выложить в салатник к капусте.

С сыром можно поступить по желанию: нарезать его брусками или кубиками, потереть на крупной или мелкой терке, затем измельченный продукт нужно добавить в салатник к остальным.

Промытую и обсушенную зелень мелко порубить, добавить в салат, поперчить его, заправить майонезом, перемешать, подать к столу.

## Сырный суп-пюре



Налить в кастрюлю 1 л воды.

Картофель очистить, промыть, нарезать мелким кубиком, выложить в кипящую воду в кастрюле, проварить 20 минут на слабом огне.

В сковороде разогреть немного растительного масла, добавить тертую на средней терке морковь и мелко нарезанный кубиком лук, туширить до мягкости и легкого зарумянивания, помешивая.

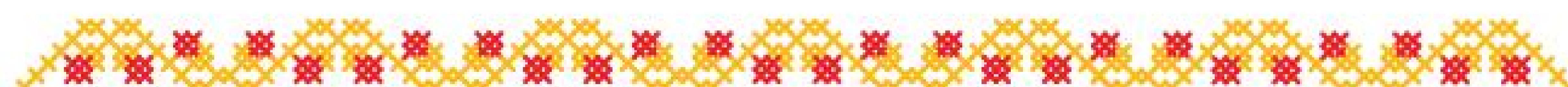
Выложить приготовленную овощную зажарку в суп, поперчить его

**Продукты:** 4 картофелины, 1 л воды, 200 г плавленного сыра, 1 луковица, 1/2 моркови, растительное масло, соль, черный молотый перец – по вкусу.

и посолить, проварить до полной готовности картофеля.

Когда картофель будет готов, снять суп с огня, дать ему немного остить, перелить из кастрюли в глубокую посуду и пюрировать все блендером до однородности. Затем снова перелить суп в кастрюлю и довести до кипения, всыпать тертый сыр и проварить суп, пока сыр полностью не расплавится.

Подавать сырный суп-пюре к столу горячим, посыпав рубленой зеленью.



## ТЕМА НОМЕРА

### Пасхальный венок



#### Продукты:

250 мл молока,  
7 г сухих дрожжей  
(или 30 г живых),  
500–700 г муки,  
3 яйца, 200 г сахара, 100 г сливочного масла или маргарина, 2 ч. л. ванильного сахара, 100 г орехов (любых), 100 г цукатов, 100 г изюма.



Молоко немного подогреть, чтобы оно было теплое. Растворить в нем дрожжи. Добавить 250 г муки, хорошо размешать, накрыть, поставить в теплое место. Опара должна увеличиться вдвое.

Отделить белки от желтков. Желтки растереть с сахаром и ванильным сахаром.

Белки взбить со щепоткой соли в пену.

В подошедшую опару добавить желтки, перемешать.

Следом добавить размягченное (не топленое) масло, перемешать. Добавить белки, перемешать.

Добавить оставшуюся муку, замесить тесто. Тесто необходимо хорошо вымесить, оно не должно быть крутым и не должно прилипать к рукам. Поставить его в теплое место.

Дать тесту хорошо подняться (примерно час). Когда тесто поднимется,

его надо примять. Дать тесту еще раз подняться.

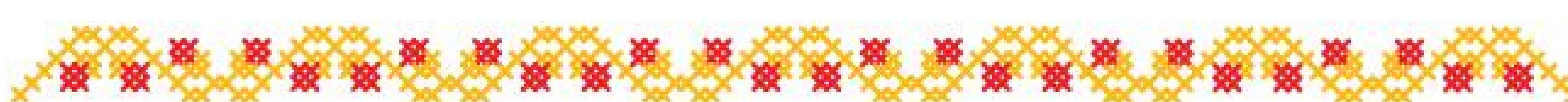
Орехи измельчить в блендере или порубить ножом.

Подошедшее тесто разделить на 3 части. Каждую часть раскатать в полоску 10×50 см. На полоску выложить орехи, разровнять. Свернуть рулет. Края хорошо защипнуть. Такой же рулет сделать с изюмом (изюм предварительно вымыть и высуширь) и с цукатами.

Из полученных рулетов сплести косичку.

Из косички сформировать венок.

Противень смазать маслом или застелить бумагой для выпечки. Выложить венок. В середину поставить огнеупорную форму (это делается для того, чтобы получилось углубление, в которое потом можно положить яйца). Поставить в разогревнутую до 180 градусов духовку. Выпекать в течение 35–40 минут.



## Салат с грибами и сыром

**Продукты:** 200 г ветчины, 150 г сыра, 100 г корейской моркови, 100 г соленых грибов, 50 г чипсов, 2 яйца, майонез – по вкусу.

Соленые грибы достать из банки и промыть, затем откинуть на дуршлаг, немного обсушить и нарезать тонкой соломкой.

Таким же образом нарезать ветчину.

Сваренные вскрутое яйца остудить, очистить и потереть на крупной терке.

Корейскую пикантную морковь нарезать поперек, чтобы соломка была покороче.

Выкладывать салат слоями, каждый, в том числе верхний, промазывая майонезом: морковь, грибы, рас-



крошенные чипсы (несколько штук отложить), ветчина, сыр, яйца.

Дать салату с сыром и грибами пропитаться в холодильнике несколько часов для подачи.

## Крашеные яйца с рисунком

**Продукты:** 10–12 яиц, луковая шелуха (с 2 кг лука), 2 л воды, 1 ст. л. уксуса 9%, растительное масло.

Для начала нужно сварить луковый отвар. Снять с лука шелуху, промыть, залить водой и варить 20 минут. Выключить огонь и настоять около 20 минут.

Протереть яйца уксусом.

Выложить листик петрушки и плотно прижать его чулком, перевязать чулок ниткой. Приложить кружево и завязать. Перемотать яйцо ниткой. Опустить яйца в отвар и варить 10 минут. Поместить яйца в холодную воду.



Снять с яиц все, что мы на них намотали. Протереть салфеткой и смазать растительным маслом.

Яйца готовы, можно выкладывать их рядом с куличами.



## САЛАТЫ

### «Пасхальный цыпленок»



#### Продукты:

300 г печени,  
3 яйца, 2 луко-  
вицы, 1 крупная  
морковь, 100 г  
консервирован-  
ной кукурузы,  
2 ст. л. майо-  
неза, 1 ст. л.  
растительного  
масла, 1 чер-  
ная маслина  
без косточки,  
1 пучок зелено-  
го лука, соль –  
по вкусу.



Приготовьте продукты для салата. Отварите печень, морковь и яйца до готовности. Остудите все продукты. Очистите яйца, лук и морковь. Откройте кукурузу, слейте с нее жидкость.

Очищенный и вымытый лук порежьте ножом на кубики небольшого размера, обжарьте их на растительном масле с солью до мягкости.

Печень порежьте кубиками небольшого размера.

У вареных яиц извлеките желтки, отложите их, они будут оформлением салата. Белки же порежьте мелко кубиками, только оставьте кусочек для оформления глаз. Вареную морковь разделите: большую часть порежьте кубиками для салата, оставьте кусочек для украшения цыпленка.

Начинаем сборку салата. Возьмите удобное большое блюдо и прямоугольную тарелку. Выложите слой печени так, чтобы было похоже на яйцо. Сверху распределите жареный лук.

Следующий слой сделайте кукурузным. И полейте майонезом.

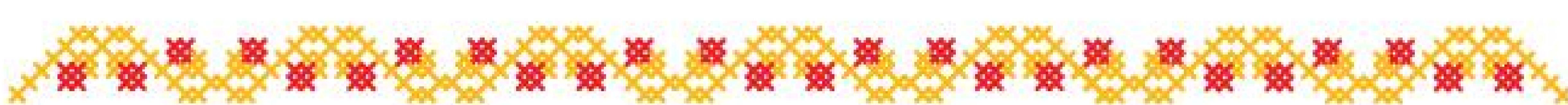
Распределите морковь.

Распределите куриные белки. Полейте майонезом, добавьте щепотку соли.

Затрите салат вареными желтками, используя мелкую терку.

И последний этап – это оформление салата. Сделайте из кусочка белка и маслин глазки, бровки. Из моркови – ножки, крыльышки и чубчик. Украстьте салат зеленым луком, зернами кукурузы. Дайте салату настояться минут 10–15, подайте к столу.

Светлого вам праздника!



## Слоеный салат с беконом и зеленым горошком

**Продукты:** 3 яйца, 100 г бекона, 120 г зеленого горошка, 3 помидора, 3 огурца, 1 пучок салата-латука, 1 лук-порей, 100 г твердого сыра, 8–10 оливок, зелень, майонез, соль, специи – по вкусу.

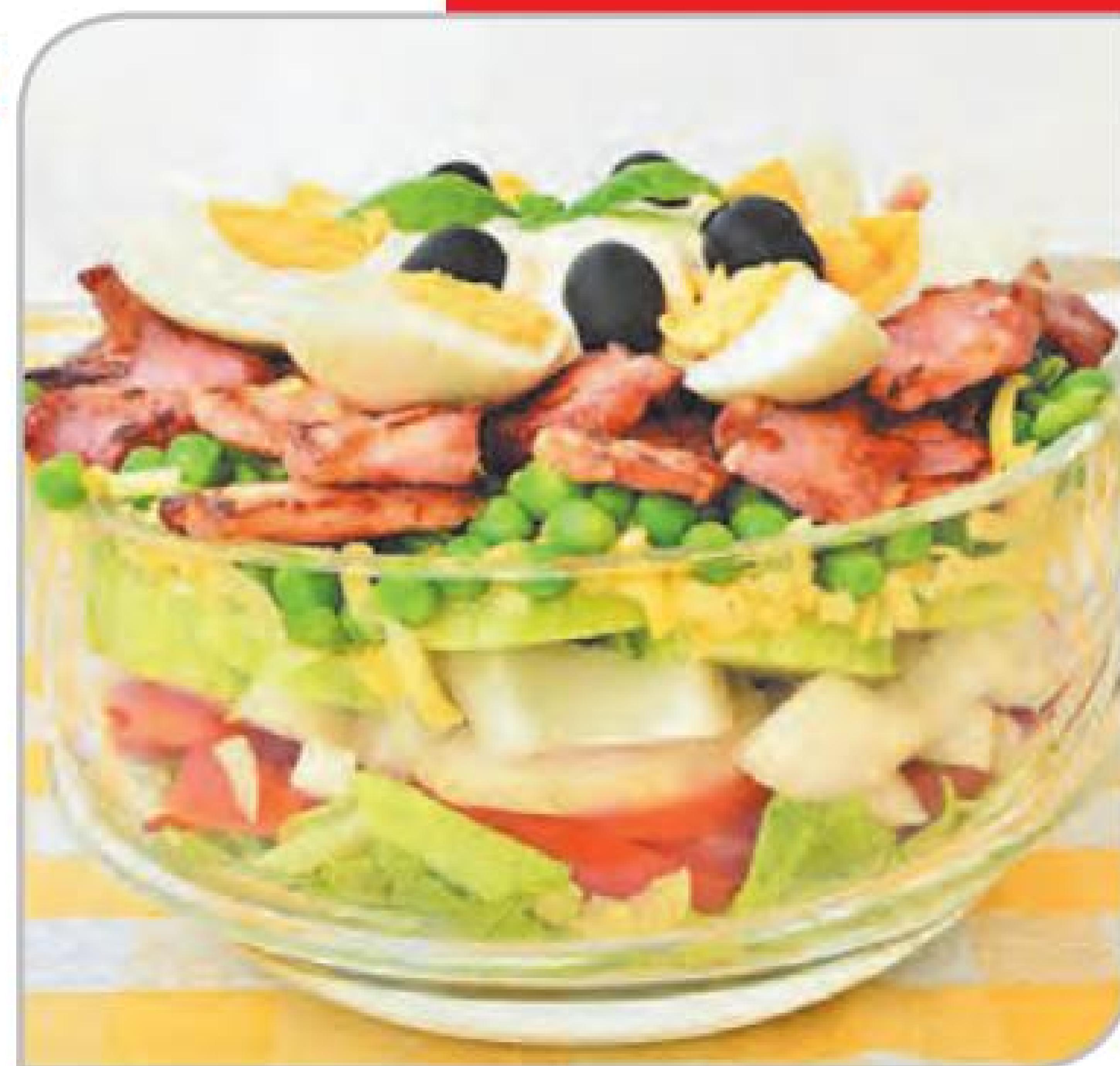
Яйца отварить вкрутую, остудить, почистить и разрезать на четыре части.

Бекон порезать и поджарить на сухой сковороде до золотистого цвета.

Зеленый горошек отварить до мягкости.

Помидоры и огурцы помыть. Нарезать томаты дольками, огурцы – кружочками.

Зелень салата порвать руками, белую часть лука-порея порезать кольцами.



Сыр натереть на терке.

На дно салата выложить латук, затем помидоры, лук-порей, огурцы, тертый сыр, зеленый горошек и бекон. Украсть кусочками яиц, оливками и полить майонезом. Перед подачей салат охладить. Перемешивать и приправлять его нужно уже после подачи.

## Салат из картофеля с зеленью и яйцом

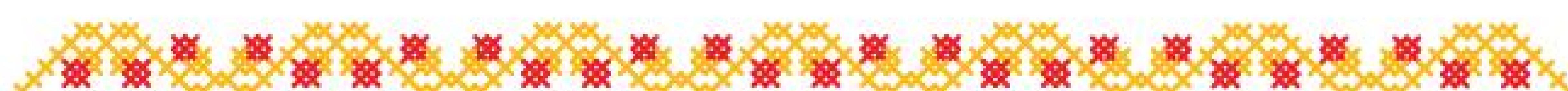
**Продукты:** 2 веточки базилика, 2–3 веточки щавеля, 4 вареных яйца, 6 картофелин, 1 ч. л. горчицы, 3–4 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец – по вкусу.



Картофель вымыть, отварить в мундире до готовности. Остудить и нарезать четвертинками.

Смешать горчицу с растительным маслом, солью и перцем. Заправить картофель и отставить.

Щавель и базилик вымыть и обсушить. Щавель нарезать соломкой, вареные яйца – кружочками. Добавить к картофелю, перемешать. Сбрзнуть заправкой и подавать.



## **НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО**

на базе виноградной косточки



# **ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ СЕКРЕТ ПОХУДЕНИЯ ГОДА: УХОДИТ 1 КГ В ДЕНЬ, ДО 7 КГ ЗА 7 ДНЕЙ!**

**«Н**евероятно, правда? Я и сама казалась всем чем-то невероятным... Мой облик настолько изменился, что даже моя семья отказывалась в это верить. Что уж говорить о подругах! Мужчины, наоборот: теперь они все у моих ног. В возрасте 37 лет я думала, что буду одна до конца жизни, мне не удавалось найти ни одного парня, который захотел бы быть со мной. А потом Формавит перевернуло всю мою жизнь, особенно, личную! Глядя на меня сейчас, люди не верят в то что, ещё несколько месяцев назад я была настолько толстой, что даже не могла выйти из дома... Ни целлюлита, ни растяжек... Это невероятное средство для похудения: оно эффективно на 100% и абсолютно натурально. Формавит на базе виноградной косточки – это новый секрет похудения для нас, женщин!!!»

## **«Я похудела на 23 кг ни в чем себе не отказывая»**



**«С 23 КИЛОГРАММАМИ ЛИШНЕГО ВЕСА Я ДАЖЕ НЕ МОГЛА ВЫЙТИ ИЗ ДОМА!»**

«Я смотрела на подруг, на их модные платья, сумки, туфли, на облегающие мини-юбки... Кто бы знал, как я была несчастна и как я завидовала... Я не могла надеть ничего из тех вещей без того, чтобы не выглядеть нелепой!!! Я весила 111 кг, и потому старалась как можно лучше закрыть своё тело... Я посетила многочисленных врачей, занимающихся лечением лишнего веса, и попробовала все возможные средства для похудения, но ничто из этого не помогло мне СБРОСИТЬ ВЕС: диеты, таблетки, пластырь... Ничего не работало. Я теряла несколько килограммов, но они немедленно возвращались. Я уже было решила, что избавиться от этой «буферной зоны» мне никогда не удастся, но в один прекрасный день моя лучшая подруга убедила меня попробовать **Формавит**. «Попробуй! Что ты теряешь? Это новейший секрет похудения, открытый на одном острове в Японии». Не слишком я поверила в то, что она говорила, но всё же решила попробовать это невероятное средство, которое буквально свело с ума стрелку моих весов! Я теряла по 1 килограмму в день, продолжая есть всё, что мне хотелось! За короткий промежуток времени моё тело полностью изменилось: исчез не только лишний вес, но и целлюлит... Живот стал плоским, бока и бедра стали тонкими, похудели даже руки! Я избавилась от всего ненужного мне жира,казалось, что день ото дня я сдуваюсь как воздушный шарик. За 2 месяца я избавилась от всего лишнего веса и достигла невероятной цифры 53 килограмма... Я довольна тем, что попробовала, иначе я и сейчас закрылась бы дома и оплакивала бы свою не-привлекательную внешность...!»

Валентина Н.

### **ДОСТАТОЧНО ПРИНЯТЬ ФОРМАВИТ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ**

Суперконцентрированные капсулы Формавит НЕВЕРОЯТНО эффективны и НАДЕЖНЫ, потому что ОКАЗЫВАЮТ немедленное ДЕЙСТВИЕ. Все утверждают, что Формавит с приёмом пищи приводит к потере 1 КГ В ДЕНЬ без усилий, упражнений и диет. «Невероятная скорость потери веса и фантастическое устранение целлюлита объясняются качеством ингредиентов, которые используются для производства Формавит», рассказывает доктор Николай Мамотов. Для производства средства Формавит используются только вещества высочайшего качества. В то же время, благодаря древнему традиционному методу, сохраняются все невероятные свойства этого средства, фактически, каждая упаковка Формавит – это истинный натуральный и чистый концентрат всех элементов, которыми может одарить нас природа. Вы поймёте, что Формавит – это не просто заурядное средство для ПОХУДЕНИЯ, а необычный секрет идеальной фигуры. Это истинное сокровище природы подарит вам возможность достичь идеального веса без риска для здоровья. Это новейшее фундаментальное открытие полностью перевернуло представления учёных о том, что они знали о похудении: при помощи Формавит худеют БЫСТРО, НАДЁЖНО И НАВСЕГДА! Эксперты в области похудения потрясены: каждый человек, использовавший Формавит, ПОХУДЕЛ без усилий, изменений в диете, люди теряли до 90 кг за 12 недель! Они не только получили тело, о котором мечтали, но также избавились от целлюлита и улучшили своё самочувствие: они почувствовали себя более молодыми и полными жизни! Они будто заново РОДИЛИСЬ!

### **КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ ФОРМАВИТ НА ОРГАНИЗМ?**

Формавит на базе виноград-

ной косточки – это ЧИСТЫЙ концентрат питания и антиоксидантов. L-карнитин, обладая низким гликемическим индексом, НЕМЕДЛЕННО насыщает организм. **Формавит** – продукт высочайшего качества, натуральный концентрат бесчисленных питательных элементов, необходимых для нашего здоровья; благодаря L-карнитину он обладает эффектом насыщения, который важен для похудения. Попадая в желудок, он увеличивается в 3 раза, таким образом, подавляют аппетит и замедляют попадание сахара в кровь. Некоторые питательные свойства эхинацеи помогают поддерживать энергетический метаболизм и наилучшим образом использовать вещества, полученные во время приёма пищи, улучшая общее самочувствие. Экстракт виноградной косточки является известным антиоксидантом: действительно, в его состав входит обширный набор витаминов и особых молекул-антиоксидантов, которые защищают организм от свободных радикалов. Кроме того, Формавит содержит антоцианы, известные в научных кругах благодаря способности сокращать жировые отложения, особенно в брюшной области. Антоцианы помогают контролировать и снижать вес, более того, благодаря эффекту насыщения, они подавляют аппетит, вызванный врождённой прожорливостью или нервным перееданием. Результат: немедленный эффект «потери аппетита» + эффект «устранения жира и целлюлита» + эффект «против старения», благодаря которым Формавит – это средство ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ №1 В МИРЕ! На сегодняшний день в мире нет другого более совершенного средства! Оно настолько быстрое, что позволит Вам терять до 1 КГ В ДЕНЬ, то есть 7 КГ В НЕДЕЛЮ! Кроме того, средство улучшает работу иммунной системы, потому как снабжает организм витаминами, минералами и аминокислотами.

Принимая **Формавит**, вы будете уверены в том, что поху-

деете на 1 кг за 1 день, то есть на 7 кг за неделю. В течение первой недели некоторые люди худеют так быстро, что им приходится прервать прием препарата на 3 или 4 дня. Выбирайте самый подходящий для вас курс и легко и без жертв худейте на 5, 10, 15, 20 и более килограммов с **Формавит!**

## ВНИМАНИЕ: необходимо НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО

прекратить прием препарата в случае чрезмерной потери веса.

- ◆ Без диет
- ◆ Без усилий
- ◆ Без напряжения
- ◆ Без стресса
- ◆ Без изнурительных упражнений
- ◆ Без побочных эффектов.

Если вы не удовлетворены приобретенным продуктом, вы можете запросить полный возврат потраченных вами средств (за исключением стоимости доставки и упаковки). Для этого в течение 30 дней после получения заказа вам необходимо выслать нам заявление и все товары, денежные средства за которые вы хотели бы вернуть\*\*.



### ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О Формавит. ОТВЕЧАЕТ НАШ ЭКСПЕРТ ДОКТОР Н. Мамотов.

**Вопрос:** для кого предназначен препарат **Формавит?**

**Ответ:** Для каждого, кто страдает избыточным весом, превышающим как минимум 5 кг. Похудение будет стремительным и окончательным. Без диеты, без усилий, вы можете есть всё, что хотите. Препарат Формавит обладает проверенным и гарантированным эффектом подавления аппетита: Формавит содержит L-карнитин, который разбухает в желудке, увеличиваясь в три раза, и, таким образом, подавляет аппетит.

**Вопрос:** могу ли я быть уверена в том, что не наберу вес снова?

**Ответ:** С Формавит вы не наберёте и одного грамма! Как и другие люди, похудевшие с Формавит, вы сможете есть всё, что хотите, не поправляясь.

**Вопрос:** **Формавит безопасен для организма?**

**Ответ:** Абсолютно! Формавит не только состоит из абсолютно натуральных компонентов, которые не имеют побочных эффектов, но и защищает от свободных радикалов, укрепляет иммунитет и все органы благодаря воздействию на организм экстракта виноградной косточки и эхинацеи. Кроме того, препарат снабдит тело всеми необходимыми витаминами. В общем, это настоящая панацея для вашего организма!

ЗАКАЖИТЕ ФОРМАВИТ ПО ТЕЛЕФОНУ:

**+38 (044) 581 01 45**

ОТПРАВЬТЕ СМС\* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР

**+ 38 (067) 406 74 69**

Заказ по СМС и электронной почте  
**betaprotect@gmail.com**

просим присыпать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Заказ онлайн на сайте:  
**www.betaprotect.com**

Заказывая продукт, я согласен Закону Украины «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «ИНСТИТУТ БИОПРЕПАРАТОВ», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц в границах и с целью выполнения моего заказа. Не является лекарственным препаратом. \*Стоимость звонков и смс согласно тарифов вашего оператора. \*\*Гарантия действительна в случае заказа почтой.

## КУПОН ЗАКАЗА

- Да, отправьте мне указанный курс **ФОРМАВИТ:**
- Курс Окончательный**  
чтобы скинуть более 20 кг (5+1 банка в подарок!)  
Код продукта **262 12 90.**  
Цена – 499 грн.
- Курс Супер Интенсивный**  
чтобы скинуть от 15 до 20 кг (4+1 банка в подарок!)  
Код продукта **262 12 89.**  
Цена – 449 грн.
- Курс Интенсивный**  
чтобы скинуть от 10 до 15 кг (3 банки)  
Код продукта **262 12 88.**  
Цена – 399 грн.
- Курс Стойкий**  
чтобы скинуть от 5 до 10 кг (2 банки)  
Код продукта **262 12 87.**  
Цена – 299 грн.
- Курс Ударной дозы**  
чтобы скинуть до 5 кг (1 банка)  
Код продукта **262 12 86.**  
Цена – 179 грн.

Ф. \_\_\_\_\_

И. \_\_\_\_\_

О. \_\_\_\_\_

Индекс \_\_\_\_\_

Область \_\_\_\_\_

Район \_\_\_\_\_

Город/село \_\_\_\_\_

Ул. \_\_\_\_\_

Дом \_\_\_\_\_ кв. \_\_\_\_\_

Моб. тел. \_\_\_\_\_

Заполните купон и отправьте по адресу:  
01054, г. Киев, а/я 10 ООО «ИНСТИТУТ  
БИОПРЕПАРАТОВ»

РЕКЛАМА

Готовим вкусно! | 13



## ЗАКУСКИ

### Закуска из ветчины и сыра

**Продукты:** 10 тарталеток, 150 г ветчины, 150 г твердого сыра, 50 г майонеза, 100 г шампиньонов, соль, черный молотый перец, майонез – по вкусу.

Шампиньоны нарезать на небольшие кубики. Обжарить на растительном масле до готовности. В конце жарки посолить и поперчить.

Ветчину нарезать на кубики небольшого размера. Слишком крупные кусочки закуски будут торчать из тарталеток. Приятнее и вкуснее, когда все нарезано мелко. В миске соедините грибы и ветчину.



Натрите на терке твердый сыр.

Соедините все продукты и заправьте майонезом.

В подготовленные тарталетки выложите по 1–2 ч. л. начинки.

Подайте к столу сразу. Если тарталетки вафельные, они быстро намокают и становятся мягкими, но данная начинка не слишком влажная и тарталетки с такой начинкой держатся хорошо до 5 часов.

### Яичный паштет

**Продукты:** 2–3 куриных яйца, 1 морковь, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 50–70 мл растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, 1 щепотка соли и черного молотого перца, зелень – по вкусу.

Нужно подготовить ингредиенты. Яйца отварить до полной готовности, очистить.

Лук нарезать произвольно.

Морковь натереть на терке.

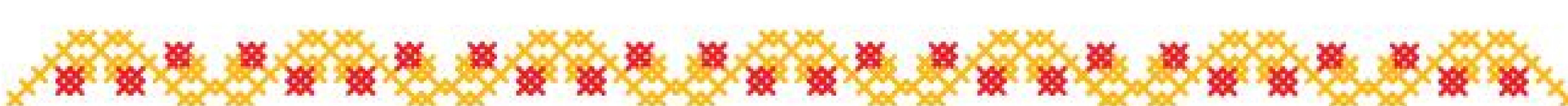
В минимальном количестве масла обжарить овощи до готовности. Лишнее масло удалить.



В чашу измельчителя положите яйца, сливочное масло, жареные овощи, чеснок, зелень, соль, черный молотый перец. Измельчите.

Готовый паштет отправьте в ходильник на 1 час для остывания.

Приятного аппетита!



## Домашняя буженина

**Продукты:** 1–1,5 кг свиной корейки, 2–3 ст. л. соли, 100–200 г сухофруктов, 3–4 ст. л. растительного масла, 3 зубчика чеснока, 5–6 горошин перца душистого, 4–5 лавровых листьев, 3–4 моркови, соль, черный молотый перец – по вкусу.



Этот шаг можно пропустить, если у мяса небольшой срок годности или у вас нет времени. Итак, в полутора-двуих литрах воды растворите соль (2–3 столовых ложки), добавьте лавровый лист и душистый перец. Выложите в воду мясо и держите в холоде дня два.

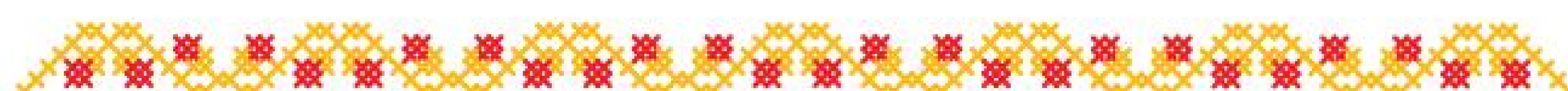
Мясо просушиваем и острым ножом прорезаем в центре вдоль волокон. Должно получиться отверстие для сухофруктов, которые и отправляем в кармашек. Смазываем мясо маслом, натираем солью, перцем и измельченным чесноком. Затем завязываем мясо плотной кулинарной ниткой, чтобы сохранилась форма.

Противень смазываем маслом, в качестве «подушечки» чистим

и нарезаем вдоль на три части 3–4 морковки. Выкладываем мясо на морковь.

Духовку разогреваем до 220 градусов. В разогретую духовку отправляем мясо и сразу же понижаем температуру до 160 градусов. Если у вас есть термометр, то заканчиваем печь мясо, когда он покажет 70–75 градусов. Если термометра нет, то мясо выпекаем из расчета – 30 минут на 450 г мяса плюс 25 минут. То есть килограмм выпекаем полтора часа.

Готовую буженину остужаем в течение 8 часов или оставляем на ночь. Затем режем на кусочки и подаем с хреном или майонезом. Можно хранить домашнюю буженину в ходильнике до двух недель.





## ЗАКУСКИ

### Яйца, фаршированные ветчиной

**Продукты:** 5 яиц, 150 г ветчины, 50 г сыра, майонез, соль, зелень – по вкусу.

Яйца заранее отварить, дать им остуть. Затем разрезать их вдоль на 2 половины, вынуть желток, но не выбрасывать, они нам еще понадобятся.

Теперь приготовим начинку для яиц. Желтки смешиваем с майонезом до однородной массы, туда же кладем мелко нарезанную ветчину и зелень. Все перемешиваем и добавляем немного соли.



Начинку выкладываем в подготовленные половинки яиц и украшаем листиками петрушки и оливками или огурцами.

### Пасхальная закуска

Яйца отвариваем вкрутую (10 минут после того, как вода закипит).

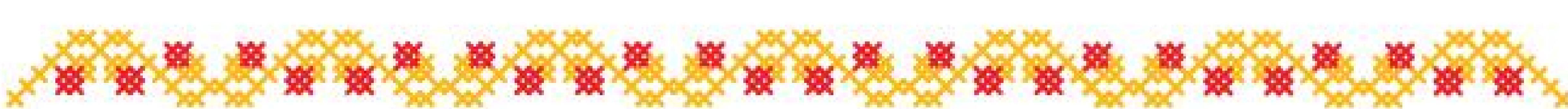
Яйца чистим, аккуратно разрезаем пополам, вынимаем желтки. Смешиваем желтки (один желток оставьте для украшения закуски), половину шпрот (те шпроты, которые крепче и красивее, пока что оставляем, а те, что деформировались – смешиваем с желтками), обжаренный мелко нарезанный лук и майонез.

Хорошенько перемешиваем, измельчаем вилочкой.

Яйца, разрезанные пополам, наполняем начинкой.

Сервируем: кладем фаршированную половинку яйца, сверху кладем одну шпротинку и накрываем второй фаршированной половинкой яйца. Украшаем зеленью и тертым желтком.

**Продукты:** 6 куриных яиц, 250 г шпрот, 1 луковица, 1 ст. л. майонеза, соль, зелень – по вкусу.



## Закуска из куриного филе

**Продукты:** 4 куриных филе, 1/2 ст. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. остrego соуса на основе чили, 400 г нарезанного бекона, 1 ст. сахара.



Куриное филе нарежьте кубиками, размером 2,5 на 2,5 см. Выложите филе в банку, стеклянную миску или закрывающийся пакет для маринования. В мисочке перемешайте масло, лимонный сок и соус на основе чили. Влейте соус к курице и хорошоенько перемешайте. Отправьте на час в холодильник мариноваться.

Через час включите духовку нагреваться до 170 градусов. Каждый кусочек куриного филе обмотайте

полоской бекона, закрепите зубочисткой, обваляйте в сахаре и отправляйте на застеленный пергаментом противень.

Запекайте закуску из курицы в разогретой духовке в течение 20–30 минут, противень поставьте посередине. В процессе приготовления кусочки переворачивайте. Время приготовления зависит от духовки, примерно по 8 минут на каждой стороне. Бекон должен стать хрустящим. Приятного аппетита!

## Трубочки из ветчины с хреном и сливками



**Продукты:** 0,5 апельсина, 1 ст. л. готового остrego хrena, 8 тонких ломтиков сыропеченой ветчины, 200 мл жирных сливок, 1 ст. л. апельсинового сока, соль.

Сливки взбить со щепоткой соли в плотную пену. Смешать сливки с хреном и апельсиновым соком.

Промазать ломтики ветчины получившейся смесью, скатать их в трубочки. Апельсин нарезать тонкими ломтиками, уложить на них трубочки.

Можно украсить нарезанными оливками и веточками петрушки.

### Свиная вырезка в зеленой шубе

**Продукты:** 2 куска свиной вырезки общим весом 1,2 кг, 200 мл апельсинового сока, 2 больших пучка зелени (петрушка, укроп, кинза, базилик), 1 зубчик чеснока, 1 лавровый лист, 1 ломтик белого хлеба, 50 г твердого сыра, 2 белка, 125 мл бульона, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, соль, свежемолотый черный перец – по вкусу.



Очистите и мелко порубите чеснок. Смешайте апельсиновый сок, чеснок, соль, перец, добавьте лавровый лист. Положите мясо в маринад на 8 часов.

Мелко нарежьте зелень. С хлеба срежьте корочку и раскрошите. Натрите сыр на мелкой терке. Взбейте белки, добавьте хлебные крошки, сыр и зелень, приправьте.

Достаньте мясо из маринада, маринад процедите. Обсушите вырезку бумажными полотенцами. Разогрейте сковороду с растительным маслом. Добавьте 30 г сливочного масла и обжарьте вырезку со всех сторон до золотистого цвета.

Разогрейте духовку до 200 °С. Посыпьте вырезку мукой и обмажьте пастой из зелени. Заверните каждый кусок вырезки в фольгу. Запекайте в духовке 25 минут. Выньте мясо из духовки и оставьте в фольге на 10 минут.

Добавьте на сковороду, в которой жарилось мясо, оставшееся сливочное масло, разогрейте. Всыпьте 1 ст. л. муки и слегка ее обжарьте. Влейте бульон и маринад, доведите до кипения и варите 5 минут до загустения.

Разверните мясо, выделившийся сок добавьте в соус. Нарежьте мясо на кусочки и подавайте с соусом.

## Курица в кисло-сладком маринаде



**Продукты:** 2 курицы весом 2,5 кг, 1 кг лука-шалот, 2 головки чеснока с крупными зубчиками, 1 ст. яблочного уксуса, 0,5 ст. сахара, 2 веточки тимьяна, 1 ч. л. черного и душистого перца горошком, соль, растительное масло – по вкусу.

Очистите все зубчики чеснока и раздавите каждый плоской стороной лезвия ножа. Сложите в большую кастрюлю.

Очистите весь лук-шалот, разделяя каждую луковицу пополам (шалот делится на части, как чеснок на зубчики). Сложите луковицы в кастрюлю к чесноку.

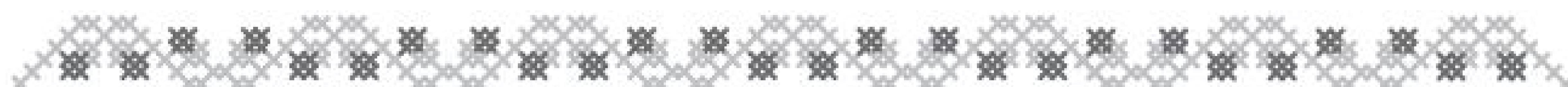
Влейте в кастрюлю уксус, добавьте сахар, 1 ч. л. соли, весь перец горошком, тимьян и 2 стакана воды. Доведите до кипения и варите до растворения сахара. Снимите с огня и полностью остудите.

Разрежьте курицу на небольшие части, например, разделяя окорочек на бедрышко и голень, грудку разрезав на 4 части и т.д. Концы крыльев

и спинки в этом рецепте не понадобятся – их можно использовать для бульона.

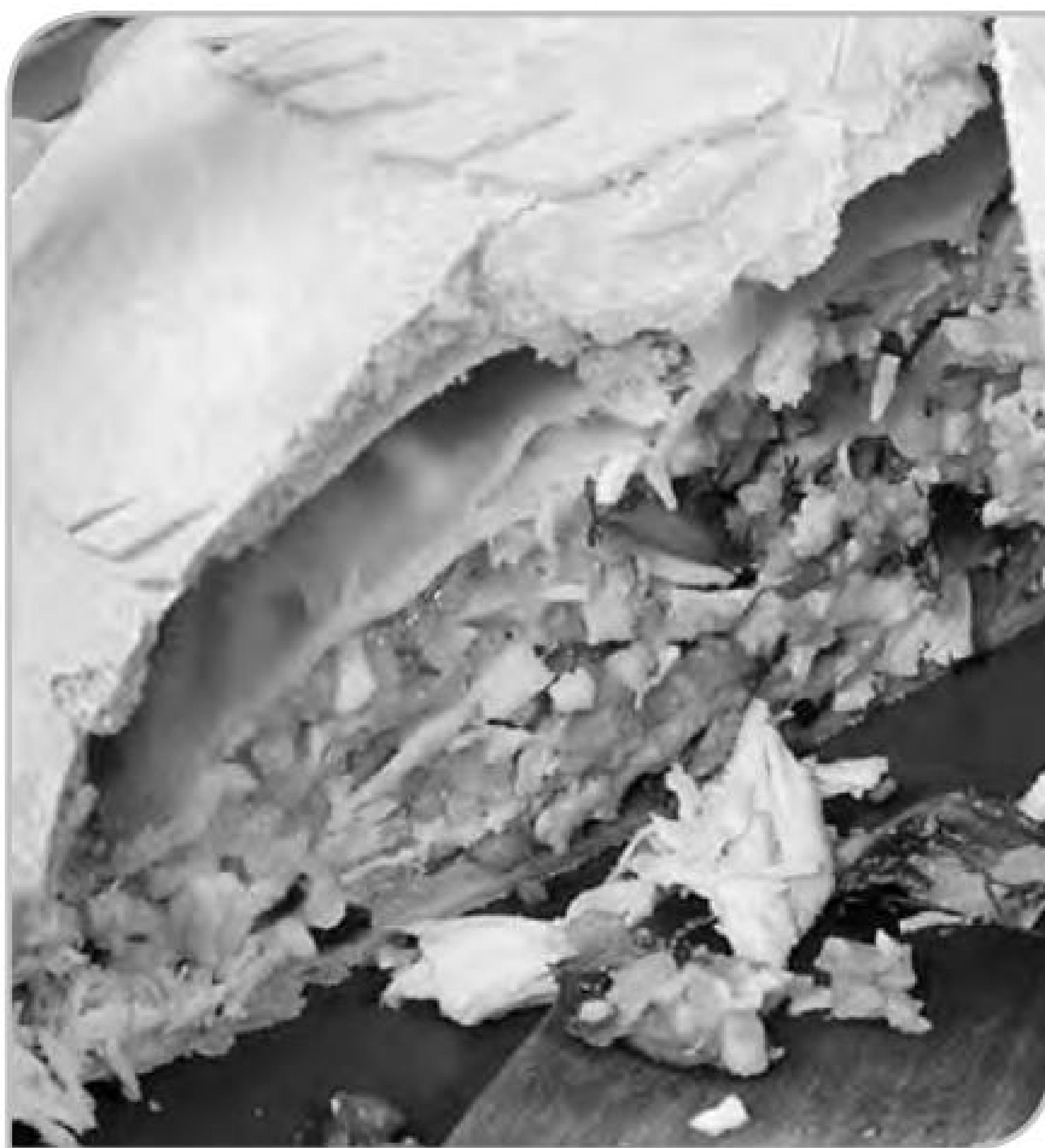
Положите куски курицы в кисло-сладкий маринад на 4 часа, придавив круглой доской или тарелкой, чтобы куски были погружены полностью.

Разогрейте духовку до 60–80 °С. Выньте куски курицы из маринада, обсушите бумажными полотенцами. Нагрейте растительное масло до 160 °С. Порциями обжаривайте куски курицы, шалот и чеснок до темно-золотистой корочки, складывайте в застеленную бумажными полотенцами форму, держите в духовке. Подавайте все вместе с зеленым салатом.



## Курник с рисом и грибами

**Продукты** (для теста):  
350 мл молока, 1 яйцо,  
3 ст. л. растительного  
масла, 5 ст. л. муки, соль,  
сахар – по вкусу; (для на-  
чинки): 1 курица весом  
1,3 кг, 2 сваренных вкрутую  
яйца, 2 ст. л. раститель-  
ного масла, 1 ст. вареного  
риса, 400 г шампиньонов,  
1 луковица, 100 г сливочно-  
го масла, 0,25 ст. молока,  
1 яйцо, 1 ч. л. разрыхли-  
теля, 2,5 ст. муки, 3 ст. л.  
сметаны, соль, перец –  
по вкусу.



Курицу отварить до готовности, 50 минут.

Приготовить тесто. Смешать размягченное масло, сметану, молоко и слегка взбитое яйцо. Постепенно всыпать просеянную с разрыхлителем муку. Вымесить мягкое тесто. Накрыть его и убрать в холодильник на 40 минут.

Яйцо взбить, смешать с молоком, сахаром и солью. Постоянно размешивая, всыпать муку. Сковороду раскалить, смазать небольшим количеством растительного масла. Выпекать по одному блину, по 1 минуте с каждой стороны, добавляя по необходимости масло.

Грибы промыть и нарезать кусочками. Лук очистить, измельчить. Обжарить грибы и лук в разогретом масле, 6 минут. Яйца порубить и смешать с рисом. Вареную курицу очи-

тить от кожи, удалить кости, мясо нарезать кусочками. Посолить начинку по вкусу.

Отделить от теста кусок размером чуть больше 1/4 и раскатать в лепешку диаметром немного больше, чем диаметр блинов. Выложить тесто в форму, сверху разложить треть рисовой начинки. Накрыть блином, сверху выложить треть курятины. Снова накрыть блином, положить треть грибов с луком. Чередовать блины и начинку, пока не закончатся ингредиенты.

От оставшегося теста отделить небольшой кусок для украшения, остальное раскатать в большую лепешку и накрыть начинку, края подогнуть. Посередине сделать отверстие для выхода пара. Украсить пирог и выпекать в разогретой до 180 °С духовке 1,5 часа.

## Пасхальная балканская запеканка из потрохов

**Продукты:** 6 сваренных вкрутую яиц, 1 кг потрохов (печенька, сердце, почки), 2 большие луковицы, 3–4 зубчика чеснока, 100 г зеленого лука, 100 г петрушки, 100 г укропа, 5 яиц, растительное масло, сливочное масло, панировочные сухари, соль, свежемолотый черный перец – по вкусу.



Яйца очистите. Обработайте потроха, убрав все пленки, лишний жир и протоки. Сварите потроха в кипящей подсоленной воде, 20 минут. Затем порубите их ножом или пропустите через мясорубку с крупной решеткой.

Мелко нарежьте лук и отдельно порубите не слишком мелко всю зелень (и чеснок, если используется). Обжарьте лук в растительном масле до нежно-золотистого цвета и остудите.

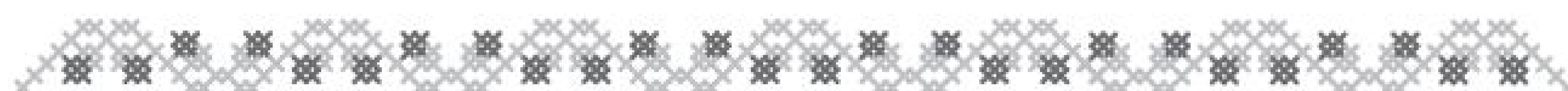
Взбейте оставшиеся 5 сырых яиц с солью и 2–3 ст. л. холодной воды. Смешайте рубленые потроха с жареным луком и рубленой зеленью, еще немного посолите и щедро попречите, влейте яйца и очень тщательно

перемешайте, чтобы получилась однородная масса (мешать лучше руками). Полейте растительным маслом (2–3 ст. л.) и еще раз перемешайте.

Щедро смажьте сливочным маслом и обсыпьте сухарями 2 прямоугольные формы для кексов размером примерно 25 × 10 см (можно одноразовые, из плотной фольги). Выложите в каждую немного фарша.

Уложите вдоль на фарш по 3 яйца, выложите оставшийся фарш, тщательно его утрамбовывая.

Щедро полейте растительным маслом, посыпьте сухарями. Поставьте в разогревенную до 200 °С духовку на 30–40 минут. Подавайте с зеленым салатом.





## МОДНО

# Марципан в домашних условиях



### Продукты:

250 г миндаля, 250 г сахарной пудры, 50 г яичного белка, 1 мл ароматизатора (по желанию).

Насыпаем орехи (250 граммов) в подходящую посуду и заливаем кипятком так, чтобы жидкость полностью покрывала миндаль. Оставляем минут на 10–15, чтобы вода немного остыла.

Затем сливаем воду. И можно чистить миндальные орехи. Дальше очищенный миндаль нужно просушить. Когда орешки подсохнут, пересыпаем миндаль в чашу блендера, добавляем 250 граммов сахарной пудры.

Пробиваем орехи с сахарной пудрой до тех пор, пока они не превратятся в однородную муку. Чем тоньше будет помол, тем более гладким получится марципан. В миндальной муке с сахарной пудрой не должно остаться ореховой крошки. Если крошка чувствуется, просейте массу через сито, а крупные кусочки снова пробейте в комбайне. Остается добавить в смесь 50 граммов сырого яичного белка и 1 миллилитр ароматизатора.

Еще раз пробиваем все вместе: сухая часть соединяется с белком – это и есть марципан. Если у вас по какой-то причине масса все еще рассыпается, добавьте еще белка. Слишком мягкий марципан можно сделать более упругим за счет добавления сахарной пудры.

Обычно я катаю брусками из марципановой массы, а затем храню их в морозилке (до нескольких месяцев) в герметичной посуде или пакете. Кстати, даже после морозилки марципан не становится деревянным и отлично режется ножом.

Екатерина В., Харьковская область

### СОВЕТ

Если опустить сырое куриное яйцо (предварительно тщательно моем его) в кипяток на одну минуту, а затем поместить его в емкость с ледяной водой, вероятность заражения сальмонеллезом сводится к минимуму.

## Глазированный морковный торт

**Продукты:** 5 средних морковок, 2/3 стакана муки, 100 г сливочного масла, 150 г очищенного миндаля, 1 стакан коричневого сахара, 3 яйца, 1 белок, 1 ч. л. разрыхлителя, 2 крупных апельсина, 1 ч. л. корицы, 150 г сахарной пудры, 1 ст. л. ликера, 100 г абрикосового конфитюра, масло, мука – для смазывания и обсыпки формы.



Морковь потрите на мелкой терке. Помойте и обсушите апельсины, с половины одного снимите цедру в виде тонких полосочек, остальную цедру потрите на мелкой терке. Выжмите сок из половины апельсина.

Просейте муку вместе с разрыхлителем. Измельчите в блендере миндаль до мелкой крошки и добавьте в муку.

Взбейте размягченное масло с сахаром, положите апельсиновую цедру и молотую корицу, размешайте. Затем вбейте по одному яйцу, каждый раз тщательно вымешивая. Всыпьте мучную смесь, положите тертую морковь и взбитый в пену белок. Аккуратно размешайте лопаточкой.

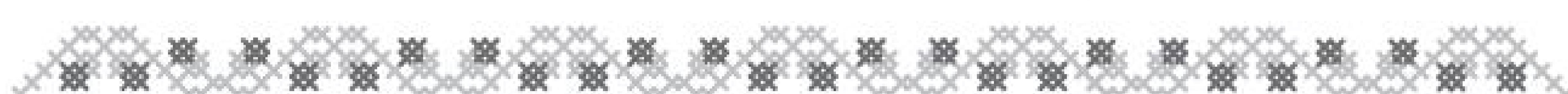
Смажьте маслом и посыпьте мукой форму диаметром 22 см, вылейте

в нее тесто и выпекайте в предварительно разогретой до 180 °С духовке 35–40 минут. Охладите корж на решетке. Разрежьте корж на две части и промажьте абрикосовым конфитюром.

Для глазури всыпьте сахарную пудру в ликер, добавьте 2 ст. л. апельсинового сока, тщательно вымешайте. Выложите торт на сервировочное блюдо, полейте глазурью, украсьте полосками цедры, охладите в течение 1 часа.

### СОВЕТ

Вы можете промазать коржи не конфитюром, а легким заварным кремом с цитрусовым ароматом, смешанным со взбитыми сливками.



## Самый лучший чизкейк

**Продукты:** 400 г печенья («Топленое молоко» или т. п.), 150 г сливочного масла, 800 г творога (не менее 15% жирности), 120 г сливок (20% жирности), 200 г сахара (+2 ст. л.), 3 яйца, 10 г ванильного сахара, 400 г малины (можно заменить любой другой ягодой или фруктом), 250 г сметаны (20% жирности).

Измельчаем печенье в крошку. Растираем сливочное масло в микроволновой печи. Пока масло остывает, застилаем дно формы пергаментной бумагой. Съемную часть формы можно не застилать пергаментом, бортики никогда не пригорают и не прилипают, но на всякий случай можно провести ножом между формой и основой, а потом легко снять форму. Советуем не обрезать края пергаментной бумаги, тогда будет легче переместить готовый чизкейк на блюдо для подачи.

Вливаем растопленное сливочное масло в емкость с печеньем и тщательно перемешиваем ингредиенты. Утрамбовываем массу в разъемной форме. Толщина дна чизкейка – чуть более 10 мм, бортиков – примерно 5–7 мм.

Включаем духовку на 170 градусов. Отправляем основу для чизкейка в холодильник и переходим к самому вкусному – к начинке.

В идеале творог не должен быть зернистым, тогда ему легче будет «притвориться» необходимым для



приготовления чизкейка крем-чи-зом. Не стоит использовать для этого блюда нежирный творог, он всегда содержит мелкие крупинки, избавиться от которых не поможет даже сито.

Протираем творог через сито или «перетираем» блендером до изменения его текстуры в однородную, почти кремовую. С использованием блендера на это уходит около 4-х минут.

Начинаем превращение творога в некое подобие крем-чиза – добавляем сливки и снова «перетираем» блендером до приобретения массой глянцевой и нежной текстуры.

Добавляем в полученную массу 3 яйца, 200 г сахара и упаковку ванильного сахара →

## Фаршированные рисом шампиньоны

**Продукты:** 50 г риса, 6 шампиньонов, 50 г болгарского перца, 60 г бекона, 30 г твердого сыра, 4 г зелени.



Рис, грибы, перец болгарский и зелень промыть. Пока варится рис, подготовим другие ингредиенты.

У шампиньонов отрезаем ножки. В случае, когда шляпки небольшого размера, помимо удаления ножки, аккуратно столовым прибором делаем углубление.

Ножки грибов, перец, бекон нарезаем мелким кубиком, зелень измельчаем, сыр натираем.

На раскаленной сковороде обжариваем в течение 30 секунд бекон,

добавляем шампиньоны и перец, обжариваем, помешивая, еще в течение двух минут.

Обжаренную смесь соединяем с рисом, добавляем зелень, перемешиваем до равномерного распределения всех компонентов.

Подготовленной начинкой фаршируем шляпки.

Посыпаем сыром, слегка его придавливая к начинке. Ставим в заранее разогретую духовку до 180 °С на 15 минут.

→ (в упаковке – 10 г). Снова «перетираем» все ингредиенты блендером, стараясь избегать чрезмерного насыщения творожной массы воздухом – перемещаем блендер внутри массы, как можно реже выводя его на поверхность.

Вынимаем из холодильника основу для чизкейка и равномерно наполняем ее творожной массой. После проведения вышеуказанных манипуляций нужно стукнуть формой по столу, чтобы избавить чизкейк от лишнего воздуха.

Отправляем чизкейк в разогретую до 170 градусов духовку и оставляем его на 50 минут. Открывать духовку во время его выпекания не рекомен-

дуем. Взбиваем сметану с 2 ст. л. сахара и ванилином до однородности. По истечении 50-ти минут, вынимаем чизкейк из духовки. Вы заметите, что масса существенно уплотнилась.

Увеличиваем температуру духовки до 200 градусов.

Выливаем сметанную массу поверх творожной, если необходимо, слегка «пригладьте» ее ложкой. Отправляем чизкейк в разогретую до 200 градусов духовку на 7 минут.

По истечении 7 минут достаем чизкейк из духовки, украшаем ягодами и отправляем в холодильник на всю ночь. Это отличный десерт для праздничного стола или просто для угощения друзей и близких.



## ВЫПЕЧКА

### Куриный пирог

**Продукты:** 600 г куриного филе; (для маринада): 1/4 ст. растительного масла, 2 репчатые луковицы, 1/4 ст. молока, болгарский перец, соль – по вкусу; (для теста): 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. воды, 1 ст. кефира, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. размягченного сливочного масла, 1 пакетик сухих дрожжей, 4 ст. муки, 1 ч. л. соли.



Куриное филе нарезать на небольшие кусочки и уложить в пищевой контейнер, добавить мелко нарезанный лук, влить молоко и растительное масло, посолить и поперчить. Оставить филе в маринаде в холодильнике на 24 часа.

Для приготовления теста смешать кефир, воду, соль, сахар, сливочное и растительное масла, дрожжи, муку. Замесить тесто самостоятельно или с помощью хлебопечки.

Разделить тесто на 2 части. Из одной части раскатать пласт и по шаблону вырезать контур «Курочки». Куриное филе достать из маринада, положить на бумажное

полотенце, слегка подсушить. Выложить его на пласт теста.

Из оставшегося теста также раскатать пласт, выложить его сверху на пласт с начинкой, слегка прижать пальцами по контуру пирога и аккуратно обрезать все излишки теста, сохранив форму «Курочки». По всей поверхности пирога сделать вилкой надколы.

Из остатков теста слепить детали для украшения пирога по своему желанию. Смазать поверхность пирога молоком.

Выпекать пирог при температуре 170–180 °С до готовности или около 40 минут. После выпекания смазать пирог сливочным маслом.

## Заливной быстрый пирог с белокочанной капустой

**Продукты** (для начинки): 450–500 г молодой белокочанной капусты, 3 вареных яйца, 1 небольшой пучок укропа, тимьяна или кинзы, соль, черный молотый перец – по вкусу; (для теста): 200 мл кефира, 200 мл сметаны, 160 г сливочного масла + 1 ст. л. для подготовки формы, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, 280 г муки, 1,5–2 ч. л. разрыхлителя, панировочные сухари – для подготовки формы; (для украшения): кунжут.



Заранее нацинкованную капусту слегка обжарить на маленьком огне на сухой сковороде, добавить нарезанную зелень укропа и кинзы (тимьяна), посолить, поперчить, дать немного остить и добавить нарезанные кубиками вареные яйца. Это будет начинка.

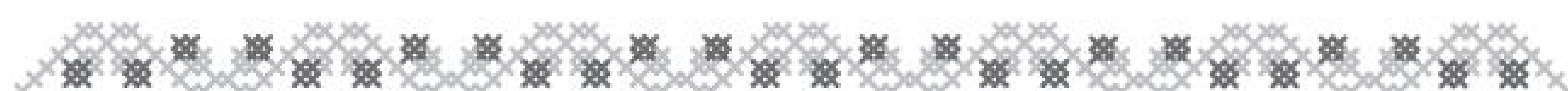
Сливочное масло растопить, перемешать с кефиром и сметаной, добавить сахар и соль. Яйца взбить отдельно и осторожно влить в полученную массу. Получится жидкое тесто. Муку перемешать с разрыхлителем и медленно всыпать в жидкое тесто, непрерывно помешивая, лучше миксером. Смешать до однородного состояния.

Форму для выпечки диаметром 24–25 см смазать маслом и слегка присыпать сухарями. Влить в форму

половину теста, выложить начинку и равномерно распределить ее по тесту. Влить оставшееся тесто, разровнять.

Поставить в заранее разогретую духовку и выпекать до готовности при температуре 200 градусов (можно сначала выпекать в режиме «низ» 10–15 минут, а потом – «верх и низ» до готовности). Готовность проверьте палочкой или спичкой – вставленная в центр готового пирога остается сухой.

Вынуть пирог из духовки и дать ему немного остить. Если хотите мягкую корочку, накройте сверху полотенцем, если хрустящую – накрывать не нужно! Остывший пирог выложить на тарелку или блюдо, украсить кунжутом. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.



### Печенье «Глазунья»

**Продукты:** консервированные абрикосы, 100 г сливочного масла, 250 г муки, 6 ст. л. сахара, 180 г сахарной пудры, 1 куриное яйцо, 1 ст. л. молока, 3 ст. л. лимонного сока.

Сливочное масло размягчить и миксером взбить с сахаром. Продолжая взбивать, добавить яйцо и молоко.

Просеять муку и смешать с яично-масляной смесью. Замесить мягкое тесто.

На слегка присыпанном мукой столе раскатать тесто в пласт толщиной 5 мм. С помощью формы вырезать из теста кружки диаметром примерно 6 см. Разогреть духовку до 180 °C. Противень смазать маслом и застелить листом пергамента. Выложить кружки



из теста на противень. Поставить в духовку на 10–12 минут. Дать печенью остывть на противне в течение 15 минут, затем переложить его на решетку и полностью охладить.

Половинки абрикосов выложить на бумажные салфетки, дать обсохнуть.

Для глазури смешать сахарную пудру с лимонным соком.

Смазать глазурью каждое печенье. В центр печенья поместить половинки абрикосов. Дать глазури застыть.

### Воздушный кулич

**Продукты:** 500 г муки, 175 г сахара, 175 г сливочного масла, 2 яйца, 250 г смеси изюма и цукатов, 30 г свежих дрожжей, 6 г соли, 1 г ванилина, 120 мл воды.

Положите в чашу миксера просеянную муку, соль, дрожжи, желтки, по 20 г сахара и сливочного масла и ванилин. Влейте теплую воду (около 30 °C) и перемешайте до однородной массы в миксере на первой скорости. Потом переключите миксер на вторую скорость и добавьте оставшееся масло и сахар! Вымешивайте тесто 8–12 минут, затем добавьте изюм и цукаты и вмешайте их на первой скорости.

Положите тесто в миску, накройте полотенцем и оставьте при комнатной



температуре на 1 час. Подготовьте маленькие формы для куличей, застелите их пергаментом и смажьте сливочным маслом.

Подошедшее тесто разделите на порции и скатайте в шарики. Переложите в подготовленные формы, накройте полотенцем и оставьте в теплом месте без сквозняка на 2 часа.

Разогрейте духовку до 160 °C. Поставьте куличи в духовку и выпекайте 30–35 минут.

## Пасхальное печенье «Котята»

**Продукты:**  
 0,25 ст. меда, 2 ч. л.  
 разрыхлителя,  
 1 яичный желток,  
 1 ч. л. молотого  
 сухого имбиря,  
 1 щепотка соли,  
 1 ст. л. молотой  
 гвоздики, 100 г  
 сливочного масла,  
 0,5 ст. л. молотой  
 корицы, 1 щепотка  
 мускатного оре-  
 ха, 1 ст. сахара,  
 2 ст. муки, разно-  
 цветные цукаты –  
 для украшения.



Половину сахара пересыпать в сотейник. Влить 2 ч. л. воды, поставить на слабый огонь и, помешивая, варить, пока сахар полностью не растворится и не загустеет. Снять с огня. Дать сиропу остить. Добавить размягченное сливочное масло, мед и оставшийся сахар. Взбить миксером до однородности.

Добавить в получившуюся массу желток, хорошо перемешать.

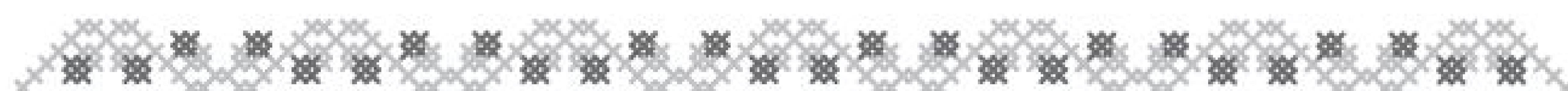
Просеять муку вместе с разрыхлителем, солью, корицей, гвоздикой, имбирем и мускатным орехом. Смешать со сливочной массой. Замесить тесто.

Переложить тесто на слегка присыпанный мукой стол. Вымешивать 5–7 минут. Скатать в шар, завернуть

в пищевую пленку и положить в холодильник на 1 час.

Разделить тесто на 2 половины. Из одной части скатать тонкие жгутики длиной 6–7 см и диаметром 1 см. Свернуть их в спирали так, чтобы внешний кончик длиной примерно 1,5 см был «на отлете».

Из оставшегося теста скатать шарики диаметром 3,5 см. Прилепить их смоченными водой руками к спиралям. Сверху сформировать 2 уха. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 10 минут. Дать остить. Из зеленых цукатов сделать глазки, из красных – ротики. Прилепить их на кошачьи мордочки с помощью яичного белка.



## СОУСЫ



**Продукты:** 200 г сметаны, 50 г грецких орехов, 1 пучок петрушки, 1 зубчик чеснока, 1 щепотка соли, 1 щепотка черного молотого перца.

### Соус Цахтон



Очищенные грецкие орехи нужно измельчить в крошку. Если хотите – с помощью ножа или в блендере. Свежую петрушку моем, обсушиваем и мелко рубим. Свежий чеснок чистим и пропускаем через пресс (натираем на мелкой терке). Перекладываем сметану, орехи, зелень

и чеснок в миску. Солим и перчим по вкусу. При желании добавляем острый красный перец и другие специи. Все тщательно перемешиваем – соус Цахтон готов. Перед подачей желательно выдержать его хотя бы полчаса в холодильнике, чтобы соус настоялся.

**Продукты:** 9 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. винного уксуса, 1 щепотка соли, 1 щепотка черного молотого перца.

Удобнее всего делать соус винегрет в простой банке с герметичной крышкой – ею и воспользуемся. Наливаем в посуду 9 столовых ложек оливкового масла. Наливаем туда же 3 столовые ложки винного уксуса, который при желании можно запросто заменить лимонным соком. Добавляем по щепотке соли и свежемолотого черного перца. Закрываем банку крышкой. Важно, чтобы она была герметичной, иначе содержимое может частично оказаться на столе. Остается только энергично потрясти банку, чтобы все ингредиенты соединились

### Соус Винегрет



в единое целое. Видите, как соус поменял цвет и стал мутным? Так и должно быть. Соус винегрет готов. Можно сразу использовать по назначению. При хранении в холодильнике соус начнет расслаиваться (масло поднимется вверх), поэтому нужно будет еще разок потрясти банку и все вернется на свое место.

## Соус Ремулад



**Продукты:** 150 мл растительного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 щепотка морской соли, 1 щепотка сахара, 30 г маринованных огурцов, 1 пучок зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 0,5 ч. ложки горчицы, 1 щепотка черного молотого перца.

Первым делом приготовим домашний майонез – основу для соуса Ремулад. Быстрее, удобнее и проще всего сделать его с помощью погружного блендера, но отлично подойдет и миксер. Разбиваем в емкость свежее куриное яйцо. Добавляем по щепотке соли и сахара. Теперь помещаем в банку погружной блендер – строго вертикально. В таком положении он будет находиться в течение всего процесса приготовления домашнего майонеза (то есть около минуты). Включаем блендер и пробиваем все продукты около 15 секунд. Затем тонкой струйкой вливаем растительное масло, не прекращая взбивать. Секрет майонеза прост – чем больше масла, тем он жирнее и гуще. В конце добавляем сок лимона и взбиваем еще 5 секунд. Пробуем майонез на баланс вкусов – если вам мало соли, сахара или кис-

линки, добавьте еще по капельки необходимого продукта. Остается лишь ввести в основу добавки по вкусу, которые не взбиваются, а просто вмешиваются в майонез. Тут у меня маринованные огурчики, которые я нарезала очень мелким кубиком, рубленная свежая петрушка и зеленый лучок, пропущенный через пресс зубчик чеснока, свежемолотый черный перец и французская горчица зернышками. Перемешиваем все и отправляем соус Ремулад в холодильник – по сути, он готов, но все же желательно дать ему настояться хотя бы полчасика, чтобы вкусы объединились. Такой соус отменно сочетается с рыбой и морепродуктами, гармонирует с запеченными овощами, а еще неплохо подходит к птице. Я же люблю Ремулад просто с черным хлебом и свежими овощами.

Кристина Романова, г. Днепр



## СОУСЫ

### Сметанно-грибной соус

**Продукты:** 50 г белых сушеных грибов, 200 г сметаны, 350 мл воды, 1 луковица, 50 мл растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 щепотка мускатного ореха, 0,25 ч. ложки соли, 1 щепотка черного молотого перца.

Первым делом нужно тщательно промыть от песка (особенно, если грибы магазинные) сушеные грибы, после чего залить их примерно стаканом воды и поставить на средний огонь вариться до мягкости (минут 20–25). Если замочить грибы, к примеру, на ночь, варить их нужно будет буквально минут 5–7. Тем временем наливаем в подходящую сковороду растительное масло, прогреваем его. Среднюю луковицу чистим и нарезаем мелким кубиком. Кладем измельченный лук в горячее масло. Жарим его на среднем огне, периодически помешивая, чтобы не подгорел. Когда лук станет золотистого цвета, добавляем к нему столовую ложку пшеничной муки. Все перемешиваем и даем муке стать кремового оттенка – так мы избавимся от характерного мучного вкуса, на смену которого придет приятный ореховый аромат. Следом наливаем 100 миллилитров крутого кипятка, все перемешиваем и даем покипеть пару минут. За это время отварились сушеные грибы. Их нужно достать из бульона и нарезать средними кусочками, если будете измельчать соус блендером. При желании можно оставить грибы, тогда их нужно нарезать довольно мелко. Добавляем к луково-мучной основе кусочки грибов и наливаем туда же



100–150 миллилитров грибного бульона. Тушим все под крышкой на медленном огне, периодически помешивая. Когда большая часть жидкости выпарится, снимаем сковороду с огня. Кладем в грибной соус сметану и все активно перемешиваем. Возвращаем сковороду на огонь и быстро все прогреваем, постоянно мешая. Важно не дать сметане закипеть, иначе она может свернуться. В составе этого соуса есть мука, благодаря которой сметана не должна свернуться, но мало ли... По сути, сметанно-грибной соус готов – ему нужно лишь дать остить. Но можно кушать такой соус и теплым – в любом случае будет вкусно. Мне нравится, когда грибной соус получается гладким и практически однородным, поэтому я измельчаю его с помощью погружного блендера. Но это дело вкуса – можно оставить грибы целыми кусочками, как я говорила выше. Остывший или еще теплый сметанно-грибной соус перекладываем в соусник и подаем в качестве вкусного и ароматного дополнения в закускам и гарнирам. Такой соус отлично сочетается с макаронными изделиями, крупами, блюдами из картофеля, мясом и птицей. Да и просто на ломтике ароматного домашнего хлеба он всегда кстати!

Елена Артеменко, г. Лозовая

## Сливочный соус с лимоном

**Продукты:** 3 зубчика чеснока, сок 1/3 лимона, 200 мл сливок, 30 г сливочного масла, соль, перец – по вкусу.

На сковороде растопить сливочное масло, выложить измельченный чеснок, прогреть все вместе буквально минуту-две.

Добавить сливки, нагреть, не доводя до кипения.

Влить лимонный сок, посолить и перчить по вкусу.

Соус отлично сочетается с рыбой и морепродуктами. Приятного аппетита!



## Соус Дзадзики

**Продукты:** 1 огурец, 1 ст. йогурта, 200 мл сметаны, 2 ч. л. чесночного порошка, 1 ст. л. орегано, 1 ст. л. мяты, 1 щепотка укропа (по желанию), 2 ст. л. оливкового масла, соль.



Процеживаем йогурт и смеши-  
ем его со сметаной. Тщательно ме-  
шаем, пока масса не станет оди-  
нородной.

Возьмите большой огурец и очи-  
стите его, а затем натрите на мелкую  
терку. С помощью бумажной салфет-  
ки уберите лишнюю влагу, чтобы она

не испортила нежную кремовую тек-  
стуру нашего соуса.

Смешайте огурец со сметаной  
и йогуртом, а затем добавьте грану-  
лированный чеснок, соль, оливко-  
вое масло и специи по вкусу. Соус  
поставьте в холодильник минимум  
на час.



## РЫБА

### Рыбные шайбы

**Продукты:** 500 г филе рыбы, 1/2 луковицы, 3 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, соль, черный молотый перец, растительное масло.



Рыбу нарезать мелкими кубиками, лук нарубить на очень мелкие кусочки. Посолить и поперчить, добавить манку, яйцо, вымешать и оставить в холодильнике на 1 час. Сформировать из рыбы шайбы и обжарить на растительном масле на среднем огне.

#### НА ЗАМЕТКУ

Готовить такие котлетки можно из любой рыбы. Единственное, если взять суховатую рыбу (хек, минтай), добавьте в фарш 1–2 ст. л. сливок.

### Рыба в шубе из слоеного теста

**Продукты:** 600–800 г филе рыбы без кожи, 2 ст. л. размягченного сливочного масла, цедра 1 лайма (можно заменить лимоном), 1 ст. л. сока лайма (лимонна), свежемолотый черный перец, рубленная зелень петрушки, 500 г слоеного теста, 1 яйцо, тмин.



Тесто предварительно разморозить. Смешать масло, цедру и сок лайма, перец и петрушку. Посолить филе и со всех сторон смазать его лаймовой смесью. Завернуть рыбу в тесто, хорошо соединить края (смазав их яичным белком). Положить на противень

швом вниз. В тесте проделать вилкой несколько дырочек, поверхность смазать желтком. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 25–30 минут до золотистого цвета. При подаче посыпать тмином. Подавать с отваренной и охлажденной на льду брокколи.

## Рыба в горшочках

**Продукты:** 0,5 кг филе рыбы, 1 луковица, сливочное масло, соль, черный молотый перец, 2–3 ст. л. сухого белого вина; (для соуса): 500 г шампиньонов, 1 ст. л. сливочного масла, соль, черный молотый перец, 100 г сливок 10%; (для пюре): 4 картофелины, 1 желток, 3 ст. л. сливок, 3 ст. л. тертого сыра, соль, черный молотый перец.



Отварить картофель для пюре. Нарезать филе кусочками, посолить и поперчить. На сковороде в сливочном масле обжарить с двух сторон мелко нарезанный лук с рыбой, накрыв крышкой. Добавить вино и дать ему выпариться. На другой сковороде потушить в сливочном масле вымытые и порезанные ломтиками

грибы до готовности. Залить сливками и готовить, помешивая, пока соус не загустеет. Посолить и поперчить. Приготовить пюре, размяв картофель со сливками, желтком и тертым сыром. В горшочки выложить рыбу, накрыть грибным соусом, сверху выложить пюре. Запекать при температуре 200 °C 20 минут.

## Скумбрия в луке

**Продукты:** 2 скумбрии, 3 луковицы, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. черного молотого перца, 1 ч. л. соли.



Скумбрию разморозить, выпотрошить, вымыть, разделать на филе. Смешать муку с солью и перцем, запанировать в этой смеси рыбу. Лук нарезать полукольцами и потомить

до мягкости на сливочном масле. Выложить к луку рыбу, обжарить, периодически переворачивая, 20 минут. Влить полчашки воды, прикрыть крышкой и тушить 5 минут.



### Котлеты из щуки

**Продукты:** 700 г филе щуки, 1 яйцо, 3 луковицы, 1 пучок зелени, 1 ломтик белого батона, 100 г сливочного масла, 100 мл молока, 100 г муки, 2 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль – по вкусу.

В миске залейте ломтик белого батона молоком и оставьте на 10 минут.

Измельчите зелень.

Смешайте мягкое сливочное масло с зеленью и поставьте в холодильник, чтобы оно немного остыло.

Приготовьте фарш для котлет из филе щуки, лука и размоченной мякоти батона, дважды пропустив их через мясорубку.

В фарш добавьте яйцо, поперчите, посолите и перемешайте.



Сформируйте котлеты из щуки. Внутрь положите по кусочку сливочного масла с зеленью.

Обваляйте котлеты из щуки в муке и обжарьте с двух сторон на сковороде в разогретом растительном масле на среднем огне до золотистой корочки.

Затем отправьте котлеты в разогретую до 180 °C духовку на 15–20 минут.

Подавайте котлеты из щуки горячими. В качестве гарнира лучше всего подойдет картофельное пюре.

### Запеченная рыба с овощами



Овощи и рыбу очистите и приготовьте для дальнейшей работы.

Овощи нарежьте произвольно и сложите в противень. Посолите, поперчите, полейте растительным маслом.

Отправьте их запекаться в разогретую духовку. Овощи должны запекаться до готовности. Изредка

доставайте противень и осторожно перемешивайте их.

Натрите филе специями для рыбы (или солью и перцем) и красной паприкой. Когда овощи готовы, уложите сверху филе, полейте соком от овощей. Ставьте в духовку на 3–5 минут. Затем переверните и еще на 3–5 минут.

**Продукты:** 2 филе рыбы, 1 красный помидор, 2 болгарских перца, 2 репчатые луковицы, 2 зубчика чеснока.

## Рулет из сельди

**Продукты:** 1 сельдь, 100–150 г сливочного сыра, 6–8 оливок, 1 щепотка зелени.



Для начала необходимо очистить сельдь и удалить все косточки, чтобы получилось чистое филе. Выложить небольшой кусочек пищевой пленки на стол и сверху разложить две половинки филе так, чтобы они слегка находили друг на друга.

Чтобы рулет из селедки в домашних условиях был ровненьким, необходимо придать форму филе. Для этого накрыть его еще одним кусочком пищевой пленки и молоточком слегка отбить филе, убрав утолщения. Важно не повредить сельдь, а лишь сделать ее ровной.

Если сельдь малосоленая, филе можно слегка подсолить.

Тонким слоем распределить по всей поверхности филе сливочный сыр. Также можно использовать тертый плавленный сырок. Его можно слегка поперчить или добавить сушеных трав по вкусу.

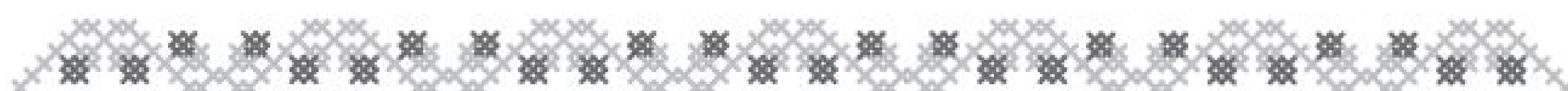
Существует множество вариантов, как сделать рулет из селедки. В данном случае начинка весьма простая – измельченная зелень и мелко нарезанные оливки.

С помощью свободного кусочка пищевой пленки на краю завернуть рулет, плотно прижимая. Затем его можно дополнительно завернуть в лист пищевой пленки, чтобы рулет хорошо держал форму. Отправить его в холодильник на 1–1,5 часа, а затем еще на 15–20 минут в морозилку перед подачей.

Готовый рулет аккуратно развернуть и нарезать порционными кусочками.

Подавать его можно на кусочке хлеба, предварительно подсушенного на сковороде или в духовке. При желании можно натереть гренки чесноком для аромата.

Выложить рулет на ломтик хлеба и украсить зеленью, помидором или перцем.



### Морковные кексы

**Продукты** (для кексов): 175 г муки, 1 ч. л. соды для выпечки, 1/4 ч. л. соли, 1 ч. л. молотой корицы, 120 г грецких орехов, 2 больших яйца, 135 г сахара, 160 мл растительного масла без запаха, 1/2 ч. л. ванилина, 160 г несладкого яблочного пюре (или тертое яблоко), 225 г мелко натертой сырой моркови; (для глазури): 55 г сливочного масла комнатной температуры, 115 г сливочного сыра, 250 г сахарной пудры, 1/2 ч. л. ванилина.



Разогреть духовку до 180 °С. Смазать маслом формочки для кексов или застелить их бумажными вкладышами.

В большой миске перемешать муку, пищевую соду, соль и молотую корицу. Добавить измельченные грецкие орехи.

В другой большой миске слегка взбить яйца. Затем добавить сахар, масло и ванильный экстракт. Взбивать, пока смесь немного не загустеет. Добавить яблочное пюре и тертую морковь. После перемешать эту смесь с мучной. Равномерно заполнить формочки жидким тестом и выпекать около 20–23 минут или пока зубочистка, вставленная

в центр кекса, не будет выходить чистой. Вынуть из духовки и остудить на решетке.

Взбить масло и сливочный сыр до гладкости. Добавить сахарную пудру, ваниль и хорошо взбить. Добавить больше сахарной пудры, если это необходимо. Поместить глазурь в кондитерский мешок и украсить кексы. Можно приготовить немного больше глазури, отделить небольшую часть, добавить красители и нарисовать морковки.

Кексы подавать сразу же или поставить в холодильник на несколько часов. Их можно хранить в холодильнике в течение нескольких дней.

## Пасхальный маковый кекс

**Продукты:** 200 г размягченного сливочного масла, 200 г сахара, 3 ч. л. ванильного сахара, 5 яиц (белки и желтки отдельно), 1 щепотка мускатного ореха, 1/2 ч. л. корицы, 1 щепотка соли, 300 г семян мака, 135 г жареных орехов, 70 г пшеничной муки, 70 г порошка заварного крема, 2 ч. л. порошка для выпечки, 150 г сахарной пудры для глазури, 2 ст. л. молока, сливочное масло, панировочные сухари – для формы.



Разогреть духовку до 170 °С с верхним и нижним обогревом. Фому для выпечки хорошо смазать маслом и посыпать молотыми панировочными сухарями.

Размягченное до комнатной температуры сливочное масло взбить ручным блендером вместе с сахаром и ванильным сахаром до пышной белой массы. Продолжая взбивать постепенно, ввести яичные желтки до получения объемной пышной массы.

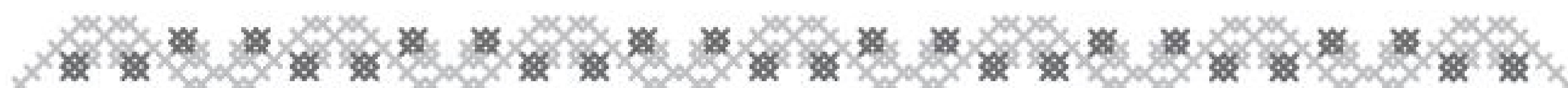
В отдельной посуде смешать просеянную с порошком для выпечки муку, добавить корицу, молотый мускатный орех, порошок заварного крема, мак, и молотые орехи. Все хорошо перемешать.

Охлажденные яичные белки взбить со щепоткой соли до образования

жестких пиков на венчиках ручного блендера.

К сливочной массе постепенно добавить муку и половину белков, аккуратно перемешать до получения однородной массы, затем добавить оставшиеся белки и еще раз аккуратно перемешать тесто. Равномерно заполнить тестом форму и выпекать до золотистого цвета в течение 45–50 минут. Готовность кекса проверять деревянной зубочисткой. Готовый кекс удалить из духовки и немного остудить в форме, после чего вынуть из формы и дать окончательно остывть на решетке.

Постепенно смешать сахарную пудру с молоком (глазурь не должна быть слишком жидким) и украсить ею кекс. Дать застыть.





## ДЕСЕРТЫ

### Сметанник

**Продукты** (для теста): 600 г сметаны, 1 банка сгущенного молока, 250 г муки, 2 ст. л. какао-порошка, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. уксуса, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 1 ст. сахарной пудры, 2 ст. л. молока; (для украшения): листики мяты, цедра 1 небольшого лимона.



Сливочное масло заранее выложить из холодильника, чтобы оно нагрелось до комнатной температуры. В большой миске растереть его с яйцами до однородности. Добавить сгущенное молоко, перемешать.

Погасить соду. Для этого нужно просто влить в нее уксус. Добавить соду в сливочную массу. Затем просеять в миску муку и хорошо перемешать. Разделить массу на две равные части.

Выложить одну часть в смазанную маслом круглую форму для выпечки и поставить в разогревенную до 180 °С духовку на 15 минут. В оставшееся тесто добавить какао-порошок, перемешать до однородности. Когда первый корж будет готов, достать его из формы, снова смазать ее маслом, выложить шоколадное тесто и выпекать в том же режиме.

С помощью длинного широкого ножа разрезать коржи на две тонкие

лепешки. Также это можно сделать с помощью тонкой рыболовной лески. Обвязите бока коржа леской точно посередине, сделайте прочный узел, оставив длинные концы. Одной рукой медленно тяните леску на себя, другой рукой придерживайте корж.

Сделать на каждом тонком корже частые проколы вилкой. Сметану взбить с сахарной пудрой и равномерно промазать коржи, оставив часть для украшения торта.

Сложить коржи друг на друга, чередуя белые и шоколадные. Накрыть торт большой миской и поставить в холодильник минимум на 1 час. Перед подачей украсить торт. Смазать верхний слой оставшейся сметаной. Лимон вымыть, обсушить. С помощью терки снять с него цедру и посыпать верх торта. Красиво разложить листики мяты.

## Пасхальная баба

**Продукты:** 300 мл сливок 22%, 400 г муки, 25 г дрожжей, 15 яичных желтков, 100 г сахара, 150 г сливочного масла, 1 щепотка ванилина, 2 г соли.

Из половины муки, дрожжей и сливок приготовить опару консистенции жидкой сметаны и поставить подниматься на 2 часа в теплое место.

Желтки с сахаром взбить до белого цвета и пены в кухонном комбайне.

Размягченное масло пробить добела блендером.

Ввести желтки с сахаром и оставшуюся муку ввести в поднявшуюся опару, выбить тесто, добавить сливочное масло, соль и ванилин. Еще раз выбить тесто и поставить подниматься еще на 1,5–2 часа в теплое место. Тесто можно выбивать как вручную, силиконовой лопаткой, так и в кухонном комбайне



насадкой для теста. Чем лучше оно будет выбито, до появления пузырей на поверхности, тем пышнее получатся бабы.

Когда тесто поднимется, выложить его в узкую высокую форму, обложенную пергаментом или, если форма силиконовая, просто смазанную маслом, до половины высоты формы. Дать подняться на 3/4 и поставить в духовку при температуре 160 °C.

Печь до готовности, которую можно проверить деревянной зубочисткой, при протыкании готовой бабы она должна оставаться сухой. Готовую бабу можно украсить глазурью, сухофруктами или помадкой.

**Продукты:** 1 яблоко, 2 веточки мяты, 50 г сливочного масла, 50 г сахара, 1 яйцо, 85 г блинной муки, 2 ст. л. молока, соль.

Яблоко вымыть, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Нарезать мякоть небольшими кубиками. Мяту вымыть, обсушить, разобрать на листья и измельчить. Сливочное масло растереть с сахаром. Добавить слегка взбитое яйцо, молоко и яблоки с мятою, перемешать.

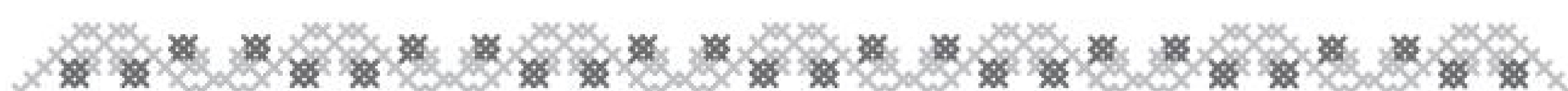
Всыпать просеянную муку и вымесить мягкое тесто.

Разогреть духовку до 180 °C. На противень насыпать 6 горок соли.

## Кексики в яичной скорлупе



Разложить тесто по яичным скорлупкам, поставить их на горки из соли (тогда они не перевернутся) и выпекать 25 минут. Подавать теплыми.



## НАПИТКИ

### Ароматное горячее какао со взбитыми сливками

**Продукты:** 600 мл молока, 4 ст. л. какао-порошка, взбитые сливки – по вкусу.

Нагреть молоко на тихом огне, в кастрюле. Всыпать какао-порошок, перемешать, прогреть почти до кипения. Разлить в кружки. Сверху положить по ложке взбитых сливок, посыпать какао.

#### СОВЕТ

В напиток можно добавить ванилин и молотую корицу.



### Красный чай с имбирем и лимоном



Довести до кипения литр воды с имбирем и сахаром. Сироп помешивать, сахар должен полностью раствориться. Снять с огня. Всыпать сухой чай каркаде, подержать под крышкой в течение 15 минут.

Процедить, охладить, влить лимонный сок. Насыпать в стаканы кубики льда, влить красный чай с имбирем, украсить дольками лимона.

**Продукты:** 120–150 г сахара, 4 ст. л. чая каркаде, 2 ст. л. сока лимона, 1 ст. л. имбиря, 1 лимон.

#### СОВЕТ

Можно приготовить напиток по другому рецепту: настоять лепестки в холодной воде в течение двух часов, затем вскипятить в кастрюле, охладить, добавить другие ингредиенты и лед.

## Кофейный коктейль с бананом и мороженым



**Продукты:** 200 мл кофе, 160 г ванильного мороженого, 4 банана, 1/2 стакана молока.

Сварить кофе, бананы и мороженое порезать на кусочки, поместить все в блендер и залить молоком.

Выставить среднюю скорость и взбивать примерно около 3 минут.

Кофейный коктейль с бананом и мороженым перед подачей желательно охладить.

## Мандариновый лимонад

**Продукты:** 1 чашка сока лимона (5–6 лимонов среднего размера), 250 мл воды, 200 г сахара, 6–7 веточек мяты, 250 мл мандаринового сока (500–700 г очищенных мандаринов), 0,5–1,5 л газированной или обычной воды, 1 палочка корицы, лед – по вкусу.



Подготовьте 1 чашку мандаринового сока. Измельчите 500–700 г очищенных мандаринов в блендере, а затем процедите смесь через сито, отделяя оболочки долек и семечки.

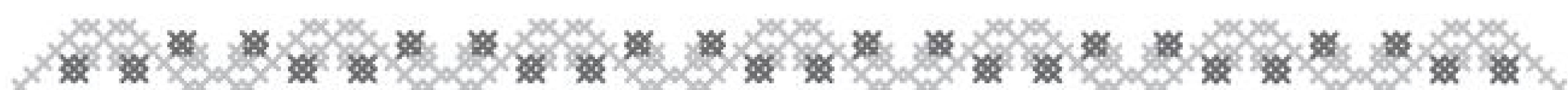
Соедините 1 чашку лимонного сока, 1 чашку воды и 1 чашку сахара. По желанию, добавьте специи. Помешивая, доведите сироп до кипения.

Как только сахар растворится и смесь закипит – выключите огонь

и добавьте несколько веточек мяты. В кувшин добавьте немного льда, 10–12 листьев мяты и несколько долек мандарина. Листья мяты предварительно покатайте и слегка потрите в ладонях – они начнут отдавать аромат.

Влейте подготовленный лимонный сироп. Добавьте мандариновый сок.

Разбавьте напиток по вкусу водой (обычной или газированной) и подавайте к столу.





## НАПИТКИ

### Кофейный коктейль

**Продукты:** 200 мл молока, 6 кусочков льда, 100 г шоколада, 2 ст. л. черного кофе, 1/2 ст. воды, 1 ст. л. сахара.

Заварить 2 столовые ложки кофе, добавить 1 столовую ложку сахара и полстакана воды. Должен получиться крепкий кофе. Его нужно охладить. Растопить 50 грамм шоколада, охладить.

Положить кубики льда в блендер, добавить кофейный и шоколадный сиропы и молоко. Взбить.

Перелить в охлажденный кубок и густо посыпать тертым шоколадом.



### Компот из замороженных ягод

**Продукты:** 500 г замороженных ягод, 2 л воды, 1 ст. сахара.

В кастрюлю объемом 5 литров (можно меньше) влияем воду и добавляем сахар. Доводим до кипения.

Замороженные ягоды отправляем в кипящую воду и снова ждем, пока вода закипит, затем уменьшаем огонь.

Варим компот на маленькой огне около 5 минут, после чего закрываем крышкой и оставляем в стороне на 30 минут.

Остужаем, при желании можно процедить.

## Мокко с белым шоколадом

**Продукты:** 500 мл свежезаваренного кофе, 55 г белого шоколада, 1 палочка корицы (можно заменить молотой).

Кофе можно подготовить заранее, но так, чтобы за время приготовления он не сильно остыл.

В небольшой сотейник налить молоко, добавить шоколад, поломанный на кусочки, корицу и поставить на средний огонь. Варить, помешивая, до тех пор, пока шоколад полностью не растает. Попробовать – если напиток получился недостаточно



сладким, добавить еще немного шоколада, чтобы потом обойтись без сахара.

Влить горячий кофе, перемешать. Палочку корицы вынуть или же оставить для красоты. Разлить мокко по чашкам и подавать.



Приготовьте сироп. Соедините 100 мл воды и 100 граммов сахара. Добавьте специи по вкусу. Можно добавить палочку корицы, звездочку бадьяна, полоску лимонной и апельсиновой кожуры.

На небольшом огне доведите сироп до кипения. Выключите огонь, перемешайте сироп до полного растворения сахара, а затем полностью охладите и процедите.

Если время позволяет, можно дать сиропу настояться ночь. В этом случае через несколько часов извлеките бадьян (у него очень сильный вкус).

## Коктейль «Снежок»

**Продукты:** 250–300 г мороженого, 100 мл сока лимона, 0,5–0,7 л лимонада, 100 г сахара, 100 мл воды, кожура апельсина, кожура лимона, молотая корица, специи, замороженные ягоды – по вкусу.

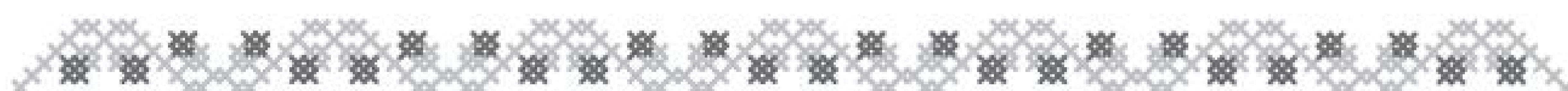
Выжмите сок лимона. Смешайте примерно половину сиропа с лимонным соком.

Добавьте молотую корицу и примерно 0,5 литра лимонада. Добавьте мороженое и горсть ягод.

Тщательно все перемешайте до растворения мороженого. Попробуйте напиток и по вкусу добавьте еще сиропа, лимонада или специй.

Разлейте напиток по бокалам. Добавьте в каждый еще немного мороженого.

Украсьте напиток по вкусу и подавайте к столу!



## КУХНЯ НАРОДОВ МИРА

### Японский картофельный салат

**Продукты:** 2 картофелины, 1 морковь, 1 огурец, 3 ст. л. кукурузы, соль, черный молотый перец, майонез – по вкусу.



Отвариваем картофель и морковь. Можно сразу почистить и нарезать, а потом сварить в подсоленной воде.

Половину картошки размять. Нарезать огурец тонкими пластинками.

Смешать все ингредиенты, посолить и поперчить. В Японии этот салат щедро заправляют майонезом, но вы – как хотите.

Приятного аппетита!

### Свиной шашлык по-абхазски

**Продукты:** 1,2 кг свинины, 400 г слив, 50 мл воды, 2 ст. л. томатной пасты, 1 луковица, 1/2 ст. л. соли, 1/2 ч. л. черного перца, 1/2 ч. л. сахара.



Свинину нарезать на порционные кусочки, выложить в глубокую миску, где мясо впоследствии будет мариноваться.

Сливы промыть, разрезать на половинки, убрать косточки, пюрировать вместе с кожей с помощью блендера или просто перекрутить в мясорубке, добавить томат-пасту, поперчить, всыпать сахар и соль, влить воду (если сливы сочные – можно не добавлять воду), и добавить тертый на мелкой терке лук, перемешать.

Добавить приготовленный сливовый маринад к мясу, перемешать, на-

6–8 часов оставить для маринования при комнатной температуре.

Далее шашлык нанизать на шампуры, либо жарить на решетке до готовности над тлеющими углами.

Приятного аппетита!

#### СОВЕТ

Нанизывая мясо, между его кусочками можно добавить нарезанные толстыми кружками помидоры – они отлично дополнят такой шашлык.

## Английский пудинг «Стики-тоффи»



**Продукты:** 400 г сахара, 350 мл воды, 200 г фиников без косточек, 250 мл жирных сливок, 150 г пшеничной муки, 120 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ч. л. соды, 1/2 ч. л. разрыхлителя, ванилин, чай/кофе – по вкусу.

Включить духовку разогреваться до 180 градусов.

Нарезать финики не слишком мелко, выложить в кастрюлю и влить 300 мл воды, добавить при желании 1 ч. л. растворимого кофе либо черного чая (уже заваренного и отфильтрованного), довести до кипения, всыпать соду – смесь сильно запенится, проварить на умеренном огне около 10 минут, затем снять с плиты и немного остудить вареные финики.

Перемешать 100 г сливочного масла со 150 г сахара, добавив немножко ванилина, взбить все миксером до кремообразной пышной массы.

По одному вбить в массу яйца, взбивая все как следует каждый раз.

Во взбитую смесь ложкой аккуратно вмешать муку.

Добавить в смесь горячую финиковую массу вместе с водой из кастрюли, ложкой все хорошо перемешать.

Тесто получится очень жидкое. Перелить его в форму, застеленную

пекарской бумагой, поставить в нагретую духовку на полчаса.

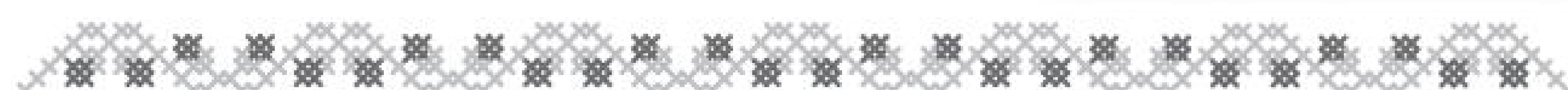
Для соуса подогреть сливки в небольшой кастрюльке, одновременно в другую кастрюлю всыпав сахар и залив 50 мл воды, на среднем огне растопить сахар до карамелизации и влить очень горячие сливки (все сильно запенится), перемешать, прокипятить 2 минуты, снять с плиты и добавить сливочное масло (холодное), перемешать снова и дать соусу остить.

Готовый пудинг полить приготовленным соусом, дополнить взбитыми сливками, шариком мороженого или заварным кремом и подать к столу.

Удачного приготовления!

### СОВЕТ

Соусом перед подачей важно хорошо пропитать пудинг со всех сторон. Именно тогда он превратится в ту самую «липкую ириску».



## КУХНЯ НАРОДОВ МИРА

### Салат с курицей и огурцом (Вьетнам)



**Продукты:** 300 г куриной грудки, 3 огурца, 3 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. кунжутного масла (можно заменить растительным), 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. кунжута, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. имбиря, 1/2 стручка остального перца, 1 зубчик чеснока, соль, черный молотый перец – по вкусу.

Вареную куриную грудку разбираем на волокна.

Свежие огурцы нарезаем очень тонко, можно использовать терку для корейской моркови.

Острый красный перец очищаем от внутренностей и мелко нарезаем.

Все перемешиваем в миске.

Заправку готовим из кунжутного масла, соевого соуса, лимонного (лаймового) сока, сахара, раздавлен-

ного чеснока, тертого имбиря, соли и перца. Все нужно размешать до растворения сахара.

Второй вариант заправки: 3 ст. л. соевого соуса + 3 ст. л. соуса чили + сок половины лимона или лайма + 1 ч. л. меда.

Заправленный салат оставляем на полчаса пропитаться.

Кунжут обжариваем на сухой сковороде, пока не появится золотистый оттенок. Посыпаем им салат при подаче.

### Итальянский салат

**Продукты:** 200 г макаронов, 150 г кукурузы, 150 г ветчины, 100 г сыра, 1 помидор, 1 болгарский перец, майонез – по вкусу.



Макароны отварить до степени готовности «аль денте» (не доваривать 2–3 минуты), откинуть на дуршлаг.

Остывшие макароны выложить в салатник.

Болгарский перец и помидоры нарезать некрупными кубиками, добавить к макаронам. Ветчину можно

тоже нарезать кубиком или другими кусочками по желанию.

На крупной терке потереть сыр.

Выложить в салатник консервированную кукурузу, предварительно слив с нее жидкость.

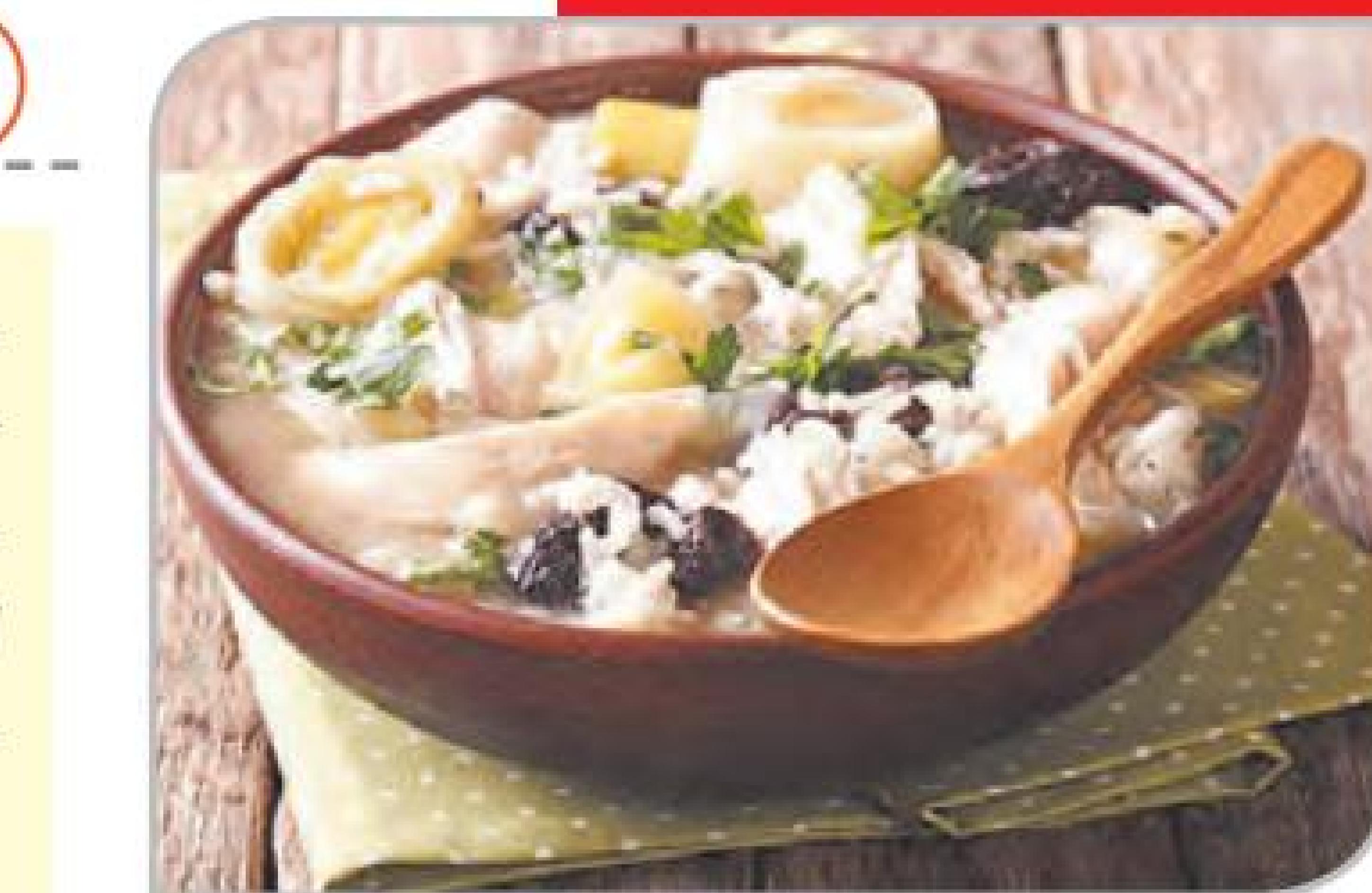
Заправить салат майонезом и перемешать.

## «Кок-а-лики» (Шотландия)

**Продукты:** 2 л куриного бульона, 1 курица (тушка), 200 г чернослива, 200 г риса, 6 веточек петрушки, 6 стеблей лука-порея, 4 веточки тимьяна, 1 лавровый лист, соль, черный молотый перец – по вкусу.

Разделать курицу на некрупные кусочки, выложить в сковороду с раскаленным маслом и быстро обжарить, затем переложить в кастрюлю и залить бульоном, добавить тимьян, лавровый лист и петрушку, довести до кипения, проварить, снимая пену, в течение получаса.

Нарезать белые части лука-порея кусочками по 2 см, положить в кастрюлю, проварить суп еще 20 минут.



Достать из супа курицу, снять куриное филе с костей.

В суп, сразу как убрали курицу, положить чернослив и рис, по-перчить и посолить, варить еще 20 минут.

Выложить куриное филе обратно в суп, проварить еще 5 минут, затем можно подавать «Кок-а-лики» к столу, разлив по тарелкам.

Приятного аппетита!



## «Паннукаакку» (Финляндия)

**Продукты:** 500 мл молока, 250 г муки, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 2–3 ст. л. сахара, 1 щепотка соли.

Сразу включаем духовку на 200–220 градусов.

З яйца взбиваем с 2–3 столовыми ложками сахара и щепоткой соли, наливаем пол-литра молока, перемешиваем. Всыпаем порциями стакан муки, перемешиваем до исчезновения комков.

Добавляем растопленное сливочное масло, перемешиваем и выливаем тесто на противень, смазанный сливочным маслом (или застеленный промасленным пергаментом).

Выпекаем от 15 до 25 минут (в зависимости от духовки).

Подавать финские блины можно с чем угодно. Финны любят их есть со сливками, сахарной пудрой и джемом. Также в тему будут мед, конфитюр, кленовый сироп, топинги, творог, мороженое и ягоды. Если уменьшить количество сахара и чуть больше посолить, можно есть паннукаакку с мясным фаршем, с соленым творогом и укропом, с творожным сыром, с ветчиной, грибами или беконом.



## РЕЦЕПТЫ ОТ ЗВЕЗД

### Печенье с кусочками шоколада

**Продукты:** 150 г размягченного соленого сливочного масла, 160 г сахара, 1 щепотка ванилина, 1 большое яйцо, 225 г муки, 0,5 ч. л. соды, 0,25 ч. л. соли, 200 г шоколадных чипсов.

Разогреть духовку до 190 °С. Застилить два противня бумагой для выпечки.

Положить масло и сахар в миску и взбить до кремообразного состояния. Добавить ванилин и яйцо. Просеять сверху муку, соду и соль, перемешать деревянной ложкой. Добавить шоколадные чипсы и хорошо перемешать.

Чайной ложкой выложить тесто на противни, оставляя несколько сантиметров расстояния между печеньем. Должно получиться около 30 штук.

Выпекать в духовке в течение 8–10 минут до светло-коричневого цвета по краям.

Дать постоять на противне несколько минут, а затем остудить печенье на решетке.



**Ольга Горбачева**

### Маффины с зеленью, сыром и овощами

**Продукты:** 200 г творога, 50 г твердого сыра, 1 помидор, 1 болгарский перец, 1 пучок зелени, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 1 щепотка соли.

Мелко нарезать сладкий перец и помидор, измельчить зелень.



Яйца взбить вместе с творогом, добавить тертый сыр, овощи, зелень и муку. Посолить.

Выложить массу в формочки для кексов, застеленные бумажными вкладышами, и отправить в духовку, разогретую до 200 градусов.

Выпекать маффины 15–20 минут до появления румяной корочки. Перед подачей остудить.



**Маша Ефросинина**

## Постные рыбные котлеты

**Продукты:** 600 г репчатого лука, 1 кг рыбного филе без кожи и костей, 1 ст. л. манной крупы, 10 г соли, растительное масло, черный молотый перец, мука – по вкусу.

Очищенный лук измельчить и обжарить на растительном масле до готовности. Остудить.

Рыбное филе без кожи и костей три раза пропустить вместе с луком через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить соль, перец, манную крупу и хорошо перемешать.

Сформировать из рыбного фарша котлеты и обвалять их в муке.

Обжарить котлеты с двух сторон на среднем огне. Довести до готовности под крышкой.



**Оксана Марченко**

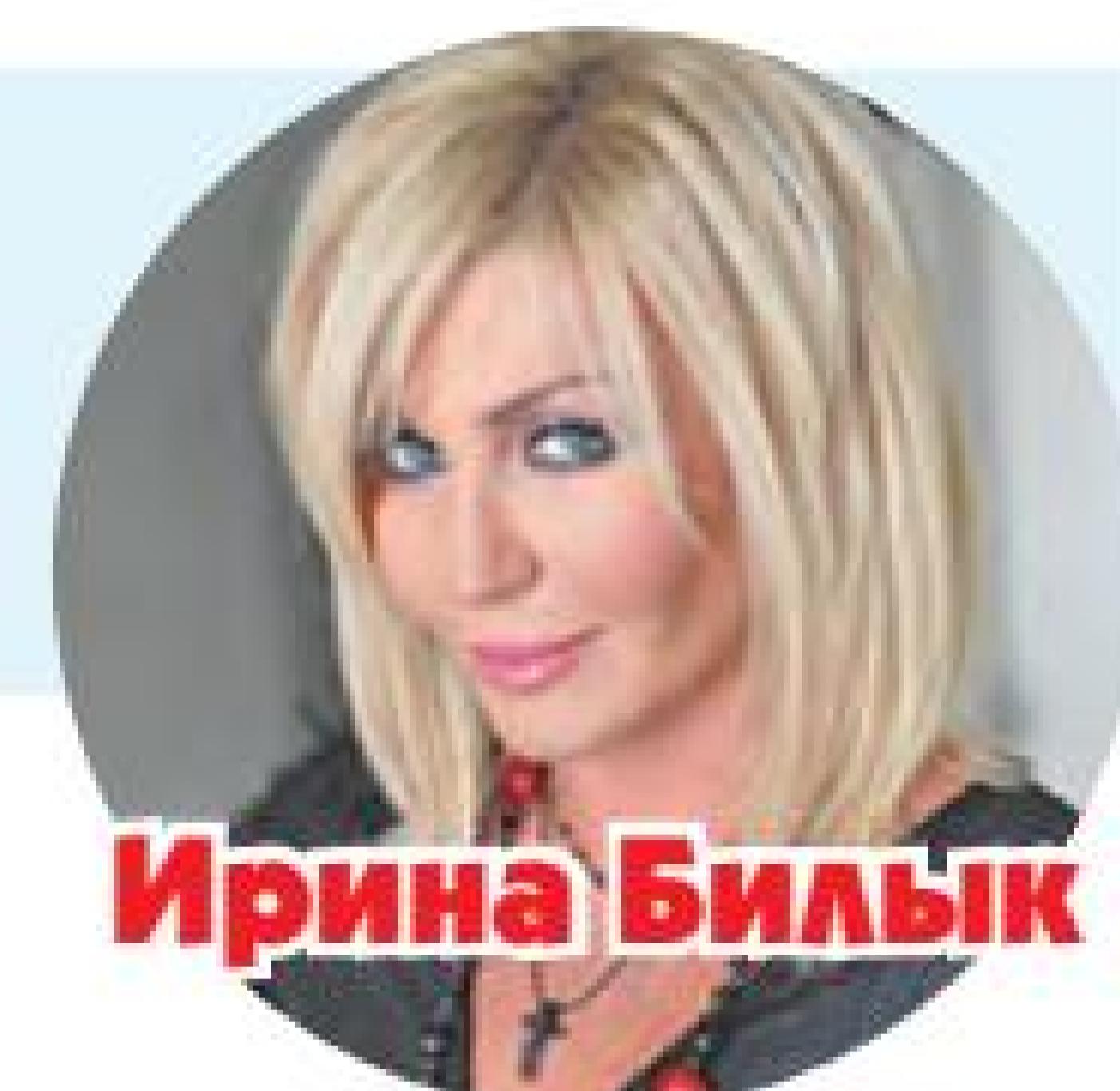
Подавать рыбные котлеты вместе с запеченым картофелем и ломтиком лимона.



## Весеннее жаркое из свинины с горошком

**Продукты:** 700 г свинины, 1 луковица, 1 морковь, 300 мл мясного бульона, 800 г картофеля, 100 г зеленого горошка, соль, черный молотый перец – по вкусу.

Свинину помыть и нарезать кубиками.



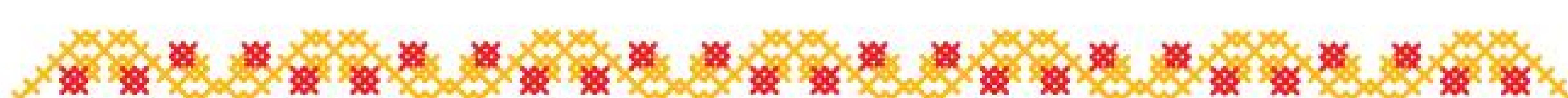
**Ирина Бильк**

Картофель очистить от кожуры и нарезать кубиками средних размеров.

Лук и морковь нарезать кружочками. Выложить в жаропрочную форму мясо, лук, морковь, картофель и горошек.

Залить бульоном, посолить и перчить. Накрыть крышкой.

Готовить при 200 градусах 1 час 20 минут. Перед подачей по желанию посыпать рубленой зеленью.



## РЕЦЕПТЫ ОТ ЗВЕЗД



### Тушеная в вине телятина с яблоками и корицей



**Продукты:** 500 г филе телятины, 250 мл красного сухого вина, 250 мл воды, 30 мл лимонного сока, 4 яблока, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1 бутон гвоздики, 1/2 ч. л. молотой корицы, черный молотый перец, соль.

Нарезать филе телятины кубиками 2,5–3 см, поперчить, посолить, сбрызнуть соком лимона, перемешать и дать постоять, нагреть в сковороде масло до шипения и обжа-



рить кусочки мяса. Почистить яблоки, удалить семенную коробку, нарезать дольками. Переложить телятину в кастрюлю, залить кипящей водой с растворенным сахаром, положить яблоки, дать закипеть, влить вино, добавить корицу, гвоздику и тушить 50–60 минут на среднем огне. После того как мясо станет мягким, снять кастрюлю с плиты, дать блюду настояться. Как гарнир к тушеной в вине телятине с яблоками и корицей подать рис или картофель.

### Нежный диетический слоеный салат

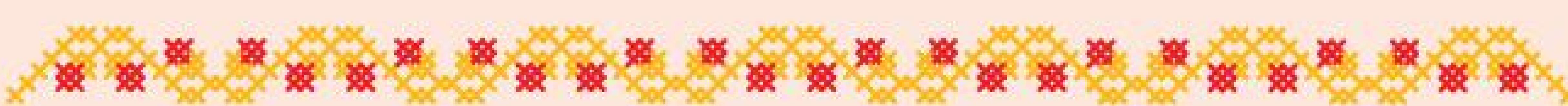


**Продукты:** 2 куриных яйца, 1 помидор, 1 огурец, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. растительного масла, куриная грудка – по вкусу.



Натереть огурец, выложить в стаканы, сбрызнуть лимонным соком и растительным маслом. Следующий слой – нарезанная кусочками отварная курица, затем помидор без кожицы и семян.

Помидорный слой тоже нужно полить растительным маслом с лимонным соком. В заключение – слой тертого белка и рубленая зелень, верхний слой – желток. Нежный диетический слоеный салат готов!



## Полезный сливочный суп из брокколи

**Продукты:** 1/2 кочана брокколи, 100 мл сливок, 2 шт. картофеля, 1 шт. моркови, 1 шт. лука-порея, зелень.



Руслана Пысанка

Капусту брокколи разобрать на отдельные соцветия. От белой луковицы лука-порея отрезать 2 кусочка. Картофель почистить. Овощи кинуть



в кипящую воду и отварить в течение 15–20 минут. Бульон оставить в кастрюле, а овощи вынуть и измельчить в блендере. Овощное пюре разбавить бульоном и сливками. Полезный сливочный суп из брокколи посолить, поставить на плиту и варить до первых пузырьков. Готовый суп разлить по тарелкам и кушать. По желанию присыпать измельченной зеленью. Приятного аппетита!



**АКВА ДИВА – чистая вода, которую хочется пить!**

Приглашаем вас в мир чистой воды, в мир здоровья и долголетия! Проблема качества питьевой воды в последнее время интересует каждого человека. Решением проблемы во всем цивилизованном мире является применение мембранных методов очистки питьевой воды на основе **обратного осмоса**. Эта экологически чистая технология признана во всем мире самой **эффективной и надежной**. Благодаря нашему оборудованию вы получаете уникальный шанс потреблять **воду**, которая имеет следующие достоинства:

• абсолютно безопасна;

- улучшает обмен веществ;
- способствует выведению шлаков;
- является прекрасным проводником микро- и макроэлементов;
- не содержит хлора;
- нет накипи в чайнике;
- не портится при хранении (т.к. не содержит бактерий и вирусов).

Воду **АКВА ДИВА** вы всегда можете приобрести в магазинах, где стоят наши баки (в вашу тару), а также вы можете заказать воду домой, в офис в 20-литровых емкостях. Для удобства пользования 20-литровыми бутылями мы предлагаем диспенсеры и кулеры, в которых всегда есть охлажденная и нагретая вода для кофе, чая и др.

Производство и продажа воды осуществляется под контролем харьковской санэпидемстанции.

**Заказ по тел.:  
759-60-44, т/ф 338-22-04.  
Наш адрес: пр. Победы, 62  
<http://akvadiva.com.ua>  
e-mail: mail@akvadiva.com.ua**



## ПО ВАШИМ ПИСЬМАМ

### Пататопита с картофелем и рисом

**Продукты** (для теста): 2 яйца, 2 ст. муки, 6 ст. л. оливкового масла (можно заменить растительным), 1/2 ч. л. соли; (для начинки): 1 кг картофеля, 2 ст. молока, 1 ст. риса, 3/4 ст. оливкового масла, 1/2 ч. л. сушеної мяты, соль, молотый черный перец – по вкусу.



Яйцо разбить, добавить соль и оливковое масло. После чего замесить тесто. Оно должно быть эластичным. Скатать шар и оставить на 20 минут, накрыв полотенцем. Картошку вымыть под струей воды, сварить в мундире. Затем сцедить воду и остудить. Промытый рис отварить. Необходимо, чтобы он не разварился. После чего откинуть его и процедить.

Свежее молоко нагреть до 40 градусов. Отварную картошку залить молоком и сделать пюре. После чего добавить туда рис и растительное масло. Приправить специями. Картофель залить горячим молоком, тща-

тельно растереть в пюре. Добавить рис, оливковое масло, мускатный орех и мяту, посолить, поперчить по вкусу.

Взять круглую форму для выпечки. С помощью кисточки обмазать края маслом. Тесто тонко раскатать. Нужно раскатать размером чуть больше, чем форма. Аккуратно выложить начинку. Тесто, которое выступает за края формы, завернуть. Тщательно взбить одно яйцо и смазать им пирог. Выпекать пататопиту с картофелем и рисом необходимо в разогретой духовке в течение 40 минут.

Эльмира Мурадова, г. Одесса

### Быстрый сэндвич-пицца в духовке



**Продукты:** 200 г сыра, 1 багет, 1 банка соуса для пиццы, любая начинка.

Багет разрезать вдоль пополам, промазать соусом. Сыр измельчить с помощью терки и присыпать им багет. На сыр уложить подготовленную начинку (любую, на ваш вкус). Запекать быстрый сэндвич-пиццу в духовке при 260 градусах, в течение 10–15 минут, пока сыр не расплавится.

Светлана Ивановна Казьмина,  
пгт Дора, Ивано-Франковская область

## Пирог с начинкой из курицы в соусе

**Продукты** (для опары): 1 щепотка сахара, 1 ч. л. сухих дрожжей, 100 мл воды; (для теста): 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 1/2 ч. л. соли, мука – по вкусу; (для смазки): 1 яичный желток; (для начинки): 3 куриных филе, 1 ст. соуса бешамель, 1 щепотка петрушки, черный молотый перец, соль – по вкусу; (для соуса бешамель): 50 г сливочного масла, 1 ст. молока, 1 ст. муки, черный молотый перец, мускатный орех, соль – по вкусу.



Положить в теплую воду сахар и дрожжи, размешать. Оставить на пятнадцать минут, чтобы дрожжи ожили. Положить масло, сметану, вбить яйцо, посыпать солью. Размешать венчиком. Медленно насыпать муку, замесить тесто. Подождать пока оно поднимется. Отварить курицу, порезать мясо кубиками.

Чтобы приготовить соус, нужно растопить в сковороде сливочное масло. Высыпать муку, хорошоенькко помешать, чтобы исчезли комочки, использовать деревянную лопатку. Налить горячее молоко или бульон, где варились мясо небольшими порциями. Каждый раз размешивать, посыпать мускатным орехом, перцем, солью. Несколько минут поварить, после этого процедить, чтобы избавиться от комков, если они есть.

Соединить мясо, приготовленный соус и измельченную зелень. Выло-

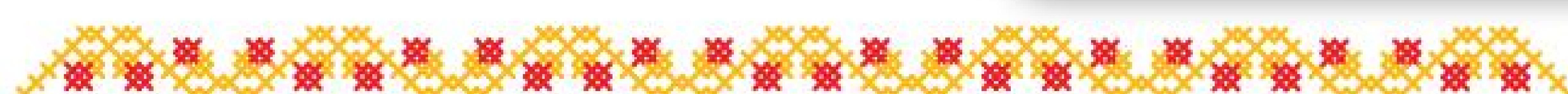
жить тесто на стол, посыпанный мукой, чуть-чуть помесить, разделить пополам, чтобы один кусочек был немного больше другого. Кусок, который побольше, положить в формочку, смазанную маслом и посыпанную мукой, распределить равномерно, сделать бортики, положить начинку, утрамбовать.

Растянуть кусок поменьше, уложить на начинку, защипнуть края, в середине сделать отверстие. Отставить минут на двадцать. Намазать молоком или желтком. Готовить пирог с начинкой из курицы в соусе при температуре 180 градусов.

Галина П., Харьковская обл.

### СОВЕТ

Чтобы пирог стал мягче, смастить его после приготовления сливочным маслом и ненадолго отставить.



## ПО ВАШИМ ПИСЬМАМ



### Малосольные огурчики с чесноком в пакете

**Продукты:** 1 кг огурцов, 1 ст. ложка соли, 3–4 зубчика чеснока, укроп.

Подготовить специи: укроп на- шинковать, чеснок порезать на мелкие пластинки. Помыть огурцы, подрезать концы, сложить в поли- этиленовый пакет, пересыпать со- лью, чесноком и укропом. Пакет завязать поплотнее, вложить еще

в один для надежности, тоже его завязать, хорошенько потрясти, убрать в холодильник. Ароматные и аппетитно хрустящие малосоль- ные огурчики с чесноком будут го- товы часов через 6–8.

Антонина Т., поселок Южный

### Картофельные клецки с луком-шалот

**Продукты:** 600 г кар- тофеля, 200 г муки, 1 пучок базилика, 1/2 банки томатной пасты, 1 пучок базилика, 1 большой лук-шалот, черный моло- тый перец, соль – по вкусу.



Картофельные клубни вымыть, положить в холодную воду. Отварить до го- товности. Воду слить, продукт остудить, размять в однородную массу.

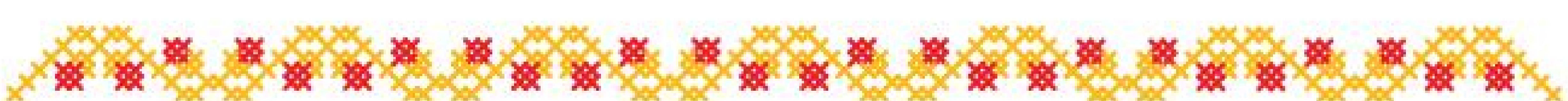
В холодное пюре всыпать муку, должно получиться мягкое тесто. Слепить «колбаску» в два сантиметра толщиной, нарезать на квадратные кусочки острым ножом. Каждый ку- сочек чуть придавить вилкой и обва- лять в небольшом количестве муки.

Для соуса обжарить измельченный репчатый лук на оливковом масле,

он должен стать прозрачным. Доба- вить томатную пасту, соль и молотый перец – по вкусу. Смесь перемешать, прогреть в течение 20 минут на мед- ленном огне.

Картофельные клецки отварить в подсоленной воде до готов- ности, они должны всплыть. Вы- нуть их шумовкой, сразу положить в томатный соус. Перемешать, снять с огня.

Наталья Андреевна Тихомирова,  
пгт Ордовка



## Идеальные домашние сырники

**Продукты:** 600 г творога, 1 яйцо, 1 щепотка соли, 150 г сахара, 2 ст. л. муки.



Хочу поделиться рецептом, благодаря которому домашние сырники получаются красивыми, аппетитными и вкусными.

Смешать все ингредиенты, скатать одинаковые шарики. Обвалять творожные шарики в муке. Выложить на сковороду с разогретым растительным маслом.

Когда с одной стороны сырники подрумянятся, перевернуть их, накрыть сковороду крышкой и оставить готовиться на медленном огне, пока вторая сторона не подрумянится.

Переложить сырники со сковороды на тарелку. Все очень просто и быстро, но вы будете удивлены результатом.

Ольга Косых, г. Марганец

## БОРЬБА С ИНСУЛЬТАМИ И ИНФАРКТАМИ

**95% ВСЕХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НАЧИНАЕТСЯ ИМЕННО ИЗ-ЗА НАРУШЕННОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ И НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.**

Первые сигналы, на которые необходимо обратить внимание, чтобы избежать инсульта, инфаркта и преждевременной смерти, – это: повышенное или пониженное давление, одышка, учащенное или редкое сердцебиение, шум в голове, метеозависимость, головные боли, онемение конечностей, слабость и дрожь.

Ошибка многих – это лечение только симптомов химическими препаратами, которые улучшают самочувствие лишь на некоторое время.

**НО БОРОТЬСЯ НУЖНО НЕ С СИМПТОМАМИ,  
А С ПЕРВОПРИЧИНОЙ!**

Это атеросклероз, ослабленная сердечная мышца, суженные и слабые сосуды, вязкость крови, и именно с этим помогает препарат «АТЕРОФАРМ».

«АТЕРОФАРМ» помогает организму самостоятельно восстанавливаться после инсульта и инфаркта, а именно: преодолеть паралич, восстановить речь, вернуть радость полноценной жизни и помочь человеку избежать повторения этих недомоганий в будущем надолго. Людям, которые еще не запустили свой организм, «АТЕРОФАРМ» поможет избежать инсульта, инфаркта, применяется также при гипертонии, ишемии, стенокардии, аритмии, тромбофлебите, трофических язвах, при шуме в голове, головокружениях, головных болях.

Так же вы можете получить консультацию и приобрести методику восстановления при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, мочеполовой системы, при заболевании глаз, Паркинсона.

**для льготной  
категории населения  
скидка до 50%**

**Приобрести «АТЕРОФАРМ» или подробнее о нем узнать  
можно по телефонам: (044) 209-25-45 или (066) 848-40-49**

Не является лекарственным средством • Вывод № 05.04.02-06/45353 от 24.07.09 МОЗ Украины

Перед применением ознакомтесь с инструкцией и посоветуйтесь со специалистом.

## ПО ВАШИМ ПИСЬМАМ



**Продукты** (для теста): 1 кг муки, 250–300 г воды/молока, 15 г сухих дрожжей, 1 ст. л. сахара; (для начинки): 1 кг твердого сыра, 200 г сливочного масла, 10 яиц.

В теплой воде или молоке растворить сахар, добавить дрожжи, прикрыть тканью, дать полчаса постоять в тепле, смешать с остальными ингредиентами, оставить тесто часа на полтора для «созревания», несколько раз за это время обмять.

Поделить тесто на 10 кусочков, раскатать лепешки овальной формы, переложить на подготовленный противень, присыпать сыром, сформировать лодочки, запечь до готовности в духов-

## Грузинские хачапури с яйцом по-аджарски



ке, прогретой чуть выше 200 градусов, тесто должно стать золотистого цвета.

Достать из духовки противень, положить по небольшому кусочку масла в каждое хачапури, вбить, осторожно, чтобы не повредить желток, по яйцу. Поставить грузинские хачапури с яйцом по-аджарски запекать еще минут на 5, белок схватится, а желток должен остаться жидким. Подать к столу горячими.

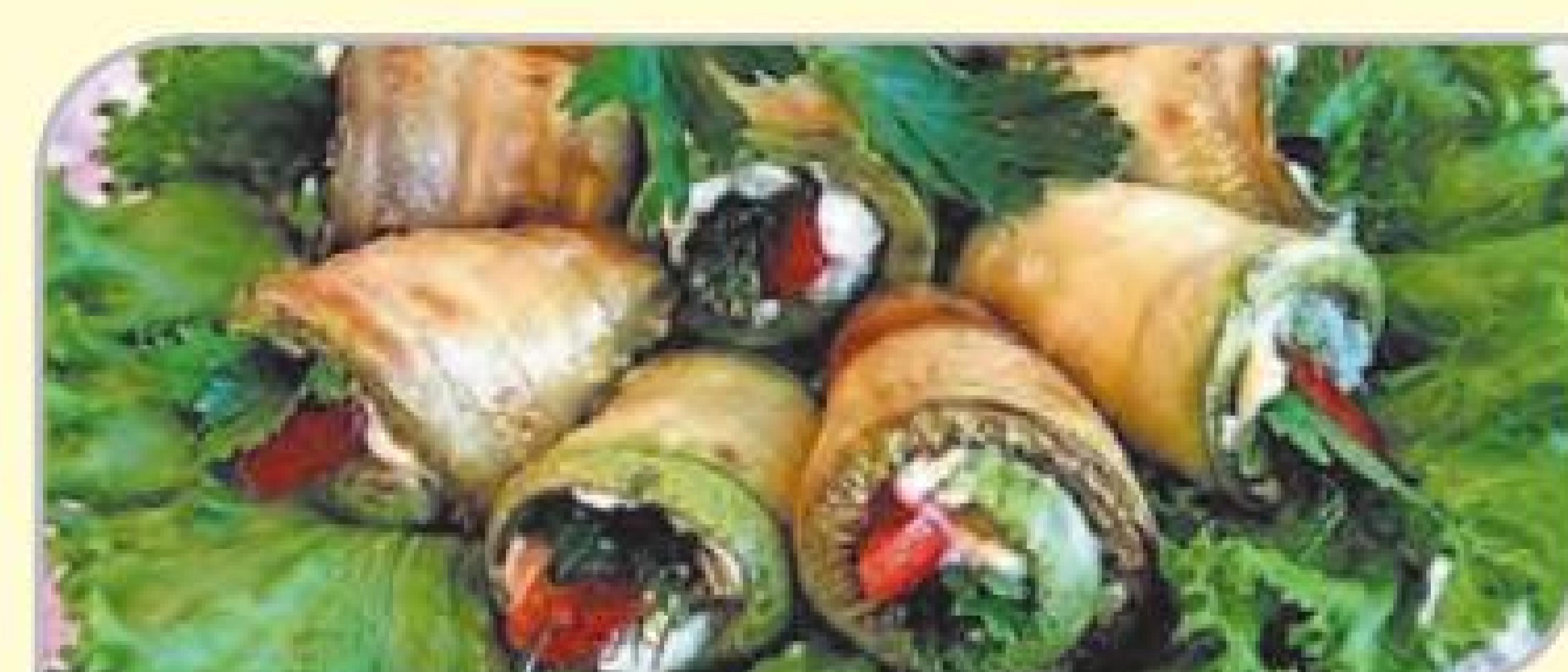
Вячеслав Добрынин, г. Харьков

## Закусочные рулетики из кабачков с сыром

**Продукты:** 4 кабачка, 1–2 плавленных сырка, 1 помидор, 4 зубчики чеснока, растительное масло, майонез, зелень, салат, соль – по вкусу.

Помыть молодые кабачки небольшой (ближе к средней) величины, разрезать на продольные 5 миллиметровые пластины, слегка присолить, дать постоять минут 10. Разогреть в сковороде масло, обжарить кабачки с одной и другой стороны, дать им остывть.

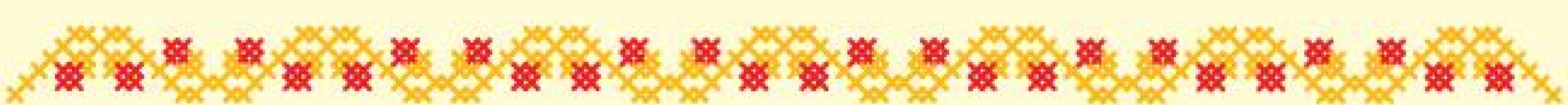
Натереть сильно охлажденный плавленый сырок на терке, перемешать с пропущенным через пресс чесноком и майонезом. Помидор по-



резать на полоски, зелень разобрать на маленькие веточки.

Намазать каждую холодную пластинку кабачка сырной смесью, накрыть помидором, положить рядом по веточек каждой зелени, свернуть в трубочку. Уложить рулетики из кабачков с сыром на листья салата (каждый на свой), сложить на широкое блюдо.

Вита Алексеевна, г. Кобеляки



## Луковый пирог с сыром

**Продукты** (для теста): 220 г муки, 150 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 щепотка соли; (для начинки): 2 яйца, 1 яичный желток, 3 ст. л. жирных сливок, 50 г сливочного масла, 200 г сыра, 3 стебля лука-порея.



Приготовьте тесто: просейте муку и соль в большую миску. Выложите нарезанное кубиками сливочное масло и разотрите руками до образования крошек. Добавьте желток и 2–3 ч. л. холодной воды, вымесите тесто и скатайте в шар. Уберите тесто на 30 минут в холодильник.

Разогрейте духовку до 180 градусов. Разделите тесто на 2 части (одна чуть меньше другой). Раскатайте тесто на присыпанной мукой поверхности и выстелите дно формы для пирога (диаметром 23 см).

Тонко нарежьте белую и светло-зеленую часть лука-порея. Растопите в сковороде сливочное масло и обжарьте лук около 10 минут до мягкости. В небольшой миске смешайте венчиком яйцо, яичный желток

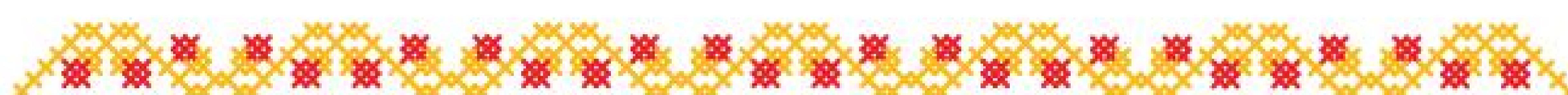
и сливки. Натрите сыр и добавьте к яичной массе.

Выложите обжаренный лук и сырно-яичную массу в форму для пирога. Раскатайте оставшуюся часть теста, в виде круга, накройте им пирог. Соедините и защипните края теста, излишки теста удалите. Смажьте верх пирога яйцом и сделайте в середине небольшие прорези для выхода пара.

Выпекайте пирог 35–40 минут до золотистого цвета. Подавайте теплым или комнатной температуры.

Пирог получается сочным и вкусным. А в начинку для такого пирога вы можете добавить грибы, другие обжаренные овощи или бекон.

Виктория Степановна Полозова,  
г. Мукачево



# КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## АПРЕЛЬ



<b>1</b>	<b>ЛУНА В БЛИЗНЕЦАХ</b>	<b>2</b>	<b>ЛУНА В РАКЕ</b>	<b>3</b>	<b>ЛУНА В РАКЕ</b>
	Желательно отказаться от любых очистительных процедур		Исключите мясо птицы, особенно петуха, курицы и яйца. Ешьте больше фруктов		Сегодня можно устраивать разгрузку. Противопоказаны алкоголь и никотин
<b>4</b>	<b>ЛУНА В РАКЕ</b>	<b>5</b>	<b>ЛУНА В ОВЛЕ</b>	<b>6</b>	<b>ЛУНА В ОВЛЕ</b>
	Очень опасно в этот день переедание. Не стоит есть грибы, мясо и длинные овощи		Очень хорошо пить травяные чаи, натуральные соки и есть овощные блюда		Полезно есть фрукты, соки, салаты, гречку, молочные продукты
<b>7</b>	<b>ЛУНА В ДЕВЕ</b>	<b>8</b>	<b>ЛУНА В ДЕВЕ</b>	<b>9</b>	<b>ЛУНА В ВЕСАХ</b>
	Стоит воздержаться от грубой пищи, яиц, рыбы, мяса		Полностью исключите алкоголь и никотин		Лучше отказаться от большого количества сала, ветчины, сельди, плавленых сыров
<b>10</b>	<b>ЛУНА В ВЕСАХ</b>	<b>11</b>	<b>ЛУНА В ВЕСАХ</b>	<b>12</b>	<b>ЛУНА В СКОРПИОНЕ</b>
	Не желательно употреблять сладости. Можно есть соленые продукты		Хорошо подойдет как остшая и горячая пища, так и постная, свежие овощи и фрукты		Сегодня лучше есть фрукты, овощи, а также легкие супы, и каши
<b>13</b>	<b>ЛУНА В СКОРПИОНЕ</b>	<b>14</b>	<b>ЛУНА В СТРЕЛЬЦЕ</b>	<b>15</b>	<b>ЛУНА В СТРЕЛЬЦЕ</b>
	Это день гурманства, но переедать не стоит		Основным продуктом дня являются орехи		Особенно в этот день подойдут гранаты, круглые овощи, капуста и картошка

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

**16**



**ЛУНА  
В СТРЕЛЬЦЕ**

В этот день желательно поэкспериментировать с новыми блюдами

**17**



**ЛУНА  
В КОЗЕРОГЕ**

Сегодня рекомендуются продукты красного цвета – гранат, клюква, красная свекла

**18**



**ЛУНА  
В КОЗЕРОГЕ**

Благоприятно есть много растительной пищи. Не желательно голодать

**19**



**ЛУНА  
В ВОДОЛЕЕ**

От мяса, кофе и алкоголя нужно отказаться

**20**



**ЛУНА  
В ВОДОЛЕЕ**

Можно употребить немного сухого вина. Не желательно голодать

**21**



**ЛУНА  
В РЫБАХ**

Следует исключить грубую пищу

**22**



**ЛУНА  
В РЫБАХ**

Не стоит сегодня есть круглые овощи. Допускается картошка, рыба и травы

**23**



**ЛУНА  
В РЫБАХ**

Сегодня можно есть практически все, но не переедать, и не злоупотреблять мясными блюдами

**24**



**ЛУНА  
В ОВНЕ**

Любое плотное блюдо сегодня, нужно есть с любой зеленью

**25**



**ЛУНА  
В ОВНЕ**

Легко усваиваются каши, изделия из цельных круп

**26**



**ЛУНА  
В ТЕЛЬЦЕ**

Следует воздержаться от употребления острой, горячей, жирной, и мясной пищи

**27**



**ЛУНА  
В ТЕЛЬЦЕ**

Нельзя переедать, так как любой избыток может привести к набору веса

**28**



**ЛУНА  
В БЛИЗНЕЦАХ**

В этот день можно употреблять острую еду

**29**



**ЛУНА  
В БЛИЗНЕЦАХ**

Пища должна быть сытной, но не жирной

**30**



**ЛУНА  
В РАКЕ**

Как основа питания предпочтительнее молоко и творог. Хорошо усваиваются фрукты и мед



**Кушать, как известно, хочется всегда – причем не одно и то же, а вкусные и разнообразные блюда.**

**Выписывайте «Готовим вкусно!» на 2017 год по индексам 23330, 06721 и радуйте своих близких доступными и оригинальными вкусностями.**

**ПОСПЕШИТЕ ПОДПИСАТЬСЯ!**



# Кулинарные хитрости

Эти хитрости точно пригодятся вам на кухне! С ними процесс приготовления пищи будет намного приятнее и легче.

● Если вы пропустили момент, не успели снять пену с кипящего мясного бульона и она опустилась вниз, не расстраивайтесь. Достаточно добавить стакан воды в кастрюлю, и пена опять поднимется вверх. Теперь можете ее убрать.

● Чтобы мясо, запекаемое в духовке, не пригорело и не засохло, поставьте рядом с ним емкость с водой.

● Чтобы куриный бульон был вкусным и ароматным, не добавляйте никаких приправ в него, кроме лука и моркови. Иначе вкус будет утерян.

● Лавровый лист следует всегда вытаскивать из супа после его приготовления, чтобы не испортить вкус блюда.

● Отбивные будут мягче, если перед обжариванием смазать их уксусом и растительным маслом и оставить так на пару часов.

● Когда жарите котлеты, в первую минуту сделайте огонь сильным, чтобы сразу же на котлетках схватилась корочка и сок не вытекал из них. А потом убавьте огонь. Когда перевернете котлетки, опять усиьте огонь на 30 секунд.

● Чтобы жареная рыба не разваливалась, перед жаркой ее стоит вытереть бумажными салфетками,

чтобы впиталась лишняя влага и посолить, оставив так на 15 минут.

● Чем мельче вы порежете грибы в блюдо, тем они будут вкуснее и ароматнее.

● Чтобы картофель, натертый для драников, не посинел, сразу же добавьте в него немного молока и размешайте.

● Чем старее картофель, тем больше воды налейте для его варки.

● Чтобы масло при жарке не разбрызгивалось, слегка посыпьте сковороду солью, только потом приступайте к жарке. Растительным маслом заправляйте салат в последнюю очередь (после остальных приправ), поскольку соль не растворится в масле.

● Чтобы сливочное масло не темнело при жарке, смажьте горячую сковороду растительным маслом, а потом положите кусочек сливочного.

● Дрожжевое тесто быстрее подойдет, если воткнуть в него несколько трубчатых макарон.

● Майонезные салаты и винегрет будут иметь особенный вкус, если перед подачей положить в них ненадолго корочку лимона.

● Домашняя курица приготовится быстрее, если после 30 минут варки окунуть ее в холодную воду минут на пять.

**НЕДОРОГО,  
КРАСИВО,  
ИНТЕРЕСНО**

**ПОТОРОПИТЕСЬ ВЫПИСАТЬ  
«СОВЕТЧИЦА. ЛЬГОТНЫЙ КОМПЛЕКТ»,  
ЧТОБЫ ВСЕГО ЗА **25,00 ГРН** В МЕСЯЦ  
ПОЛУЧАТЬ ИНТЕРЕСНУЮ И ПОЛЕЗНУЮ  
ЕЖЕНЕДЕЛЬНУЮ ГАЗЕТУ С ТЕЛЕВИЗИОННОЙ  
ПРОГРАММОЙ И ЦЕЛЫХ **ТРИ** ЕЖЕМЕСЯЧНЫХ ИЗДАНИЯ:**



- «Приусадебное хозяйство» – подробная инструкция по ведению сада-огорода;
- «Советчица. Будь здоров!» – путеводитель в мире здоровья;
- «Готовим вкусно» – сборник самых интересных и полезных рецептов от наших читателей и от редакции.

**ПОСПЕШИ!  
ПОДПИШИСЬ!  
«Советчица.  
Льготный  
комплект»**

**ПОДПИСНОЙ  
ИНДЕКС  
**23330****

**25,00**  
грн в месяц  
на 2017 год



# ПОДПИШИСЬ!

ТОЛКОВЫЙ ПОМОЩНИК ПО ДОМУ, САДУ, ОГОРОДУ

ИНДЕКС  
23331  
23330

№ 3 (183)  
2017

УДОБНЫЙ ФОРМАТ

СОВЕТЧИЦА

ПРИУСАДЕБНОЕ ХОЗЯЙСТВО

ОПЫТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Растения-экзоты  
5 способов найти растение для бонсай

Садовые цветы  
Вестники весны – крокусы

Малый бизнес  
Выращивание шампиньонов

ТЕМА НОМЕРА  
**ПОДГОТОВКА УЧАСТКА К ВЕСНЕ**

## «Приусадебное хозяйство»

Все, кто занимается садом и огородом, знают: «Приусадебное хозяйство» – очень полезный и интересный журнал. А значит, если есть хоть малейшая возможность, следует его выписывать. И такая возможность, конечно, есть, потому что мы по самой доступной цене предлагаем иллюстрированное издание, информирующее о ведении приусадебного хозяйства.

**6,95  
грн/мес.**

**Подписной  
индекс  
23331**