

ЧУДО- Повар Ёшка

ГАЗЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО ЕСТ

№ 1 (214)
январь 2010 г.



ЯРКИЙ ЗАВТРАК

**СОЧНЫЕ
СЫРНИКИ
С МАРМЕЛАДОМ**
стр. 13

32
СТРАНИЦЫ
УДОВОЛЬСТВИЯ



АППЕТИТНОЕ НАЧАЛО

Здравствуйтесь, наши любимые читатели! «Чудо-ПоварЁшка», став ещё более привлекательной и яркой, приветствует всех в 2010 году!

Впереди много интересного, необычного, вкусно-го. А пока послушаем, о чём говорят бессменный рулевой газеты Повар Ёшка и шеф-повар Марина Видакова, которым в этом году предстоит познакомиться вас с удивительными рецептами и потрясающими блюдами.



Повар Ёшка: Марина, с Новым годом! Ваши рецепты очень полюбили читатели. В чём их сила и магнетизм?

Видакова: Спасибо за поздравление! Что касается моих рецептов, то секрет их прост. Когда я творю на кухне, то стараюсь отдать процессу всю свою положительную энергию. Возможно, она каким-то образом передаётся и моим блюдам.

Повар Ёшка: Расскажите, Марина, чем собираетесь потчевать наших читателей в этом году?

Видакова: Мой кулинарный девиз прост: доступно, легко, вкусно! Думаю, что постоянные читатели «Чудо-ПоварЁшки»

научатся готовить именно так, и всегда будут иметь под рукой нужные рецепты, а на столе - аппетитные кушанья!

Повар Ёшка: Большое спасибо, Марина, за интервью! А теперь Ваши рецепты с Вашими фото и рецепты наших удивительных читателей!

Приятного всем аппетита!

СВИНЫЕ УШКИ С СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ

6 свиных ушей, опаленных, очищенных и хорошо промытых, варить 4 часа в большом количестве воды, добавив очищенные корни, 2 луковицы, соль, перец и гвоздику.

Готовые уши нарезать ломтиками, уложить на противень, залить соусом бешамель, посыпать 100 г тертого сыра и запечь в духовке.

СОУС БЕШАМЕЛЬ

3 стакана молока или по 1,5 стакана молока и мясного бульона, 1 лавровый лист, 1 небольшая головка репчатого лука, 4 ст. ложки сливочного масла, 1/3 стакана муки, 0,5 чайной ложки соли, щепотка молотого душистого перца.

Для приготовления соуса бешамель мелко нарезанный лук и лавровый лист залить молоком (или молоком и бульоном) и вскипятить. Дать отстояться 10-15 минут и процедить.

Спассеровать на сливочном масле муку до золотистого цвета и тонкой струйкой при постоянном помешивании влить в нее молоко или бульон с молоком. Снова прокипятить, непрерывно помешивая, затем добавить соль, перец и варить на слабом огне еще 20 минут. Не забывать постоянно помешивать соус лопаткой во избежание образования комочков.

Готовый соус бешамель процедить.



РУЛЕТКИ ПЕРЕДАЮТ ПРИВЕТКИ

МАКОВЫЕ СЛОЁНЫЕ РУЛЕТКИ



Пока греется чайник, пока трудно просыпаются домочадцы, у вас есть возможность поднять всех без особых усилий, вынув из духовки ароматные маковые рулетики. Их притяжение сильнее остальных сил гравитации. Через пять минут семья будет сидеть за столом и наслаждаться результатом вашей очередной кулинарной победы. Только не забудьте накануне купить в магазине упаковочку слоёного теста.

- 250 г слоёного теста,
- 4 ст. ложки сахара,
- 2 ст. ложки мака,
- 1 яйцо.

Готовое слоёное тесто разморозить, раскатать в пласт толщиной 3 мм. Смазать слегка взбитым яйцом, посыпать маком и сахаром. Свернуть пласт теста в рулет и нарезать ломтиками.

Смазать получившиеся рулетики яйцом и переложить на смазанный растительным маслом противень. Запечь в духовке при средней температуре 10-15 минут. Готово! Доставайте и подавайте!

4

Кстати: не менее успешно рулетики можно приготовить и с любым джемом.

КОТЛЕТКА В «ГНЁЗДЫШКЕ»

Сделать каждое блюдо броским, вкусным, запоминающимся можно, если готовить с удовольствием и выдумкой. Давайте придадим котлетам ещё более привлекательный вид и насытим их новыми вкусами. Всё в наших руках!

- 500 г мясного фарша,
- 3 ломтика батона, 3 зубчика чеснока,
- укроп, соль, черный молотый перец,
- 2 яйца, майонез, кетчуп,
- 1 головка репчатого лука,
- 1 большой помидор,
- 100 г твёрдого сыра,
- 1 болгарский перец.

К мясному фаршу добавить соль, черный молотый перец, приправы к мясу, мелко нарезанный чеснок и укроп, замоченный в молоке и перекрученный через мясорубку батон, яйца. Хорошо вымесить и сформировать лепёшку. Выложить её на смазанный растительным маслом противень. Нарезать тонкими ломтиками сыр, кружочками - лук, помидор и болгарский перец.

На мясную лепёшку поочерёдно уложить: кетчуп - лук - майонез - помидор - майонез - сыр.

Кружочек перца вдавить вокруг начинки и саму начинку легонько примять во внутрь. Поставить в разогретую духовку на 30 минут. Подать котлетки в «гнездышках» с картофельным пюре.



«ЛАПТИ» НЕ ЛАПАТЬ, А ЛОПАТЬ!

«ТУЛЬСКИЕ ЛАПТИ»



Весёленькое блюдо, которое готовится практически из ничего, а радует практически всех. Не устаю повторять, что многие невероятно вкусные блюда готовятся просто, но обязательно с душой и желанием. Ну а сейчас побываем через этот рецепт на Тульской земле.

- 3 стакана муки,
- 0,5 чайной ложки соды,
- 0,25 чайной ложки соли,
- 1 яйцо, 1 стакан простокваши.

Муку просеять, добавить соль, соду, простоквашу и яйцо. Замесить тесто.

На посыпанном мукой столе разделить маленькие булочки и оставить и на 10 минут для расстойки. Затем приплюснуть булочки рукой, положить начинку и сформировать пирожки.

Начинка может быть любой: картофельное пюре, обжаренный мясной фарш, тушёная капуста с рубленным варёным яйцом.

Пирожки подсыпать мукой и раскатать скалкой (чем тоньше, тем лучше). Жарить «лапти» на сковороде в горячем растительном масле с обеих сторон.

Горячие «лапти» вкусны с соусом из сметаны и пропущенным через чесночницу чесноком и порубленной зеленью.

КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В ЯБЛОЧНОМ СОКЕ

Способов приготовления курицы великое множество. И у каждого из вас есть пара-тройка проверенных рецептов, с помощью которых вы из магазинной тушки можете сотворить нечто необыкновенное. Что же, этот вариант приготовления курицы вполне сгодится для того, чтобы оказаться в числе ваших рецептурных любимчиков.

- **800 г куриных голеней,**
- **1 стакан яблочного сока,**
- **1 стакан воды,**
- **1 ст. ложка сливочного масла,**
- **1 ст. ложка муки,**
- **3 зубчика чеснока, соль,**
- **черный молотый перец, зелень.**

Куриные голени вымыть, обсушить, натереть солью и перцем.

В утятнице растопить сливочное масло и обжарить куриные голени со всех сторон до румяной корочки.

Посыпать курицу мукой, добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень, влить яблочный сок и воду, хорошо перемешать. Довести до кипения, посолить, поперчить.

Поставить утятницу с курицей в духовку и тушить 30 минут. Подать на стол, полив, образовавшимся в процессе тушения соусом, посыпав зеленью и оформив овощами.



И ЗИМОЙ, И ЛЕТОМ С «ГРАНАТОВЫМ БРАСЛЕТОМ»

САЛАТ «ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ»



- 2 варёные свеклы, 1 головка репчатого лука,
- 1 маринованный огурчик, 2 варёные картофелины,
- 2 сырые моркови, 200 г копчёной курицы,
- 2 варёных яйца, 2 граната, грецкие орехи,
- майонез, соль, черный молотый перец.

Овощи и яйца натереть на крупной тёрке в отдельные мисочки. Куриное филе порезать соломкой. Репчатый лук мелко порезать и обжарить.

На середину блюда поставить стаканчик. Слои салата выкладывать вокруг стаканчика, чтобы получилась форма браслета. Некоторые слои можно слегка посолить и поперчить. Слои должны быть тонкие и их может быть несколько.

1 слой - маринованный огурчик;

2 слой – картофель, майонез;

3 слой - морковь, майонез, грецкие орехи;

4 слой - половина курицы, майонез;

5 слой - половина свеклы, майонез, жареный лук;

6 слой - яйца, майонез;

7 слой - оставшаяся курица, майонез;

8 слой - оставшаяся свекла.

Вынуть стаканчик. Сверху салат хорошо обмазать майонезом. Вся поверхность салата покрыть зёрнами граната.

«ВКУСНОСУШКИ»

Очень забавный и симпатичный рецепт. Будет здорово, если вы станете готовить «вкусносушки» вместе с детьми. Им это обязательно понравится. Да и со вкусом у такого блюда всё в порядке. Вместе готовили, вместе и съедите. Полная гармония!

- 2 стакана молока, 200 г сушек, 4 сосиски,
- 100 г твёрдого сыра, 1 зубчик чеснока,
- кетчуп, майонез по вкусу,
- растительное масло,
- 1 головка репчатого лука,
- зелень петрушки и укропа.

Сушки замочить в молоке на 30 минут.

Размягчённые сушки одеть на сосиски, чередуя с колечками лука. Промежутки смазывать майонезом и кетчупом.

В тарелку натереть сыр на мелкой тёрке, выдавить чеснок, добавить измельчённую зелень петрушки и укропа. Всё смешать и выложить горочкой на сосиски-сушки.

Сковороду смазать растительным маслом, выложить сосиски-сушки и поставить в разогретую духовку на 30 минут. За это время сыр расплавится, а сосиски подрумянятся. Завершающий аккорд: промежутки между сушками порезать ножом - получится сосиска в сушке. Подать «вкусносушки» горячими.



МАСТЕРИМ ПЕЧЕНОЧНЫЙ «КИРПИЧИК»

ПЕЧЁНОЧНЫЙ «КИРПИЧИК» С ОМЛЕТОМ



Это и сытный завтрак, и прекрасная закуска, и отменный ужин! Вы сами решите, как поступить с ароматным «кирпичиком», а пока просто обратите внимание на рецепт. Он, безусловно, заслуживает этого!

- 500 г свиной печени,
- 300 г мясного фарша, 2 зубчика чеснока,
- 1 стакан молока,
- 100 г булочки, 1 головка репчатого лука,
- 6 яиц, 1 ст. ложка манной крупы, соль, черный молотый перец,
- 150 г тёртого сыра,
- 1 тёртая морковь.

Печень порезать кусочками и залить молоком. Добавить к печени порезанный чеснок и замочить на 1 час. Вынуть, в этом же молоке замочить булочку. Затем всё пропустить через мясорубку,

добавляя лук.

В получившийся печёночный фарш положить мясной фарш, 2 яйца, всыпать манку, посолить и поперчить.

Вылить массу в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями.

Из 4 яиц сделать омлет: яйца взбить, посолить, поперчить, добавить тёртый сыр и морковь. Всё перемешать и вылить сверху на печень.

Противень накрыть фольгой и поставить в духовку примерно на 1 час. За 5 минут до окончания убрать фольгу.

10

Как только корочка зарумянится, «кирпичик» готов к застольному «строительству».

ПЕЧЁНОЧНЫЕ БИТОЧКИ «ЗВЁЗДОЧКИ»

Красивое и нежное блюдо, запоминающийся вкус, лёгкость приготовления – что ещё надо, чтобы удивить и порадовать домашних едоков, получив взамен добрую порцию комплиментов!

- 1 кг печени, 2 головки репчатого лука,
- 1 зубчик чеснока, 2 яйца,
- 2 ст. ложки манной крупы,
- 3 ст. ложки панировочных сухарей, соль,
- чёрный молотый перец, 1 морковь,
- 50 г твёрдого сыра.

Печень вместе с головкой репчатого лука и чесноком прокрутить через мясорубку.

В печеночную массу добавить муку, яйца, манную крупу, панировочные сухари и чёрный молотый перец. Посолить.

Отдельно обжарить лук с морковью, остудить. Добавить натёртый сыр.

На раскалённую сковороду выложить ложкой печеночную массу, а на её середину – овощи с сыром. Сверху прикрыть печеночной массой.

Обжарить в растительном масле с двух сторон до готовности.

Готовые биточки украсить колечком из лука, зеленью и кусочком сыра.



СЛАДКАЯ КОЛБАСКА «АССОРТИ»

Я не забыла про этот рецепт, только потому, что среди читателей газеты есть и начинающие хозяйки. Рецепт немного усложнен, чтобы обычные колбаски из печенья превратились в ассорти с разным вкусом. Очень питательный, простой в приготовлении, интересный десерт к чаю.



- 400 г печенья (лучше лимонного),
- 1 стакан сахара, 200 г сливочного масла,
- 3 ст. ложки воды, 2 ст. ложки какао,
- 1 яйцо, 1 банан,
- мармелад, курага,
- глазированные сырки.

Сахар, сливочное масло, воду и какао положить в кастрюлю. Перемешать, поставить на огонь. Прокипятить массу 3 минуты. Дать остыть.

Положить в подготовленную массу нарезанную курагу, яйцо, перемешать. Теперь – очередь раскрошенного печенья.

Смесь ингредиентов переложить на целлофан и сформировать

одну колбаску с бананом в середине, а другую – с глазированным сырком.

Положить колбаски в морозилку на 15 минут.

12 Готовый десерт достать, нарезать ломтиками и выложить на блюдо.

СЫРНИКИ С МАРМЕЛАДОМ

Рекомендую приготовить на завтрак усовершенствованные сырники. Если вы когда-нибудь пекли блины с припёком, то этот принцип применён и в данном случае. Сырники получают праздничными, яркими, окончательно пробуждающими ото сна. Ну а ваши дети будут сыты и довольны без принуждения.

- 250 г творога,
- 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара,
- щепотка соли,
- 2 ст. ложки муки,
- мармелад (сколько потребуется),
- растительное масло для жарки.

Яйцо взбить с сахаром и солью. Перемешать с творогом, всыпать муку и всё тщательно перетереть.

Мармелад разрезать по ширине на 2 половинки.

На предварительно разогретую сковороду с маслом ложкой выкладывать тесто в виде оладий. Сверху положить ломтик мармелада, на него выложить ещё немного творожной массы. Жарить под крышкой с обеих сторон до румяной корочки.

При подаче можно полить сметаной или посыпать сахарной пудрой.



ПОМЫЧИМ ОТ УДОВОЛЬСТВИЯ

ПИРОГ «КОРОВКА БУРЁНКА»



Рецепт, интересный по целому ряду позиций. Во-первых, простые компоненты, во-вторых, элементарная технология приготовления, ну а в-третьих, нестандартный внешний облик пирога. Уже это стоит того, чтобы испечь «Коровку Бурёнку», попробовать и промычать от удовольствия!

Для теста:

- 200 г маргарина, 1 яйцо,
- 150 г сахара, 400 г муки,
- 50 г какао, 10 г разрыхлителя.

Для начинки:

- 500 г нежирного творога, 4 яйца,
- 50 г сливочного масла, щепотка ванили,
- 3 ст. ложки крахмала, 100 г сахара.

Маргарин растереть с сахаром, смешать с яйцом, какао, разрыхлителем и мукой. Тесто должно быть некрутое. Оставить часть теста на пятнышки для «коровки».

Приготовление начинки: смешать творог с яйцами, добавить сливочное масло, крахмал, ваниль, сахар. Начинку выложить на тесто. Сверху сделать пятнышки из оставленного теста для нашей «коровки».

14

Поставить пирог в заранее разогретую до средней температуры духовку и печь 1 час.

ХРУСТЯЩИЕ «КОЛЮЧКИ»

Превосходный десерт, очень напоминающий сладкий хворост. Рецепт доступен каждому, даже, фигурально выражаясь, божьюшкой личности, а на выходе вас ожидает масса приятных вкусовых ощущений и уверенность в своих кулинарных силах. Готовьте, это того стоит!

- 2 стакана муки,
- 3 яйца, соль,
- 2 ст. ложки сахара,
- 1 стакан растительного масла.

Яйца взбить с сахаром, солью. Постепенно ввести муку, замесить тесто.

Тесто тонко раскатать, нарезать полосками.

На длинных сторонах каждой полоски сделать надрезы в виде бахромы.

Скатать полоски ролетиками и слегка прижать их посередине.

Жарить во фритюре до золотистого цвета. Затем выложить на дуршлаг, чтобы стёк лишний жир.

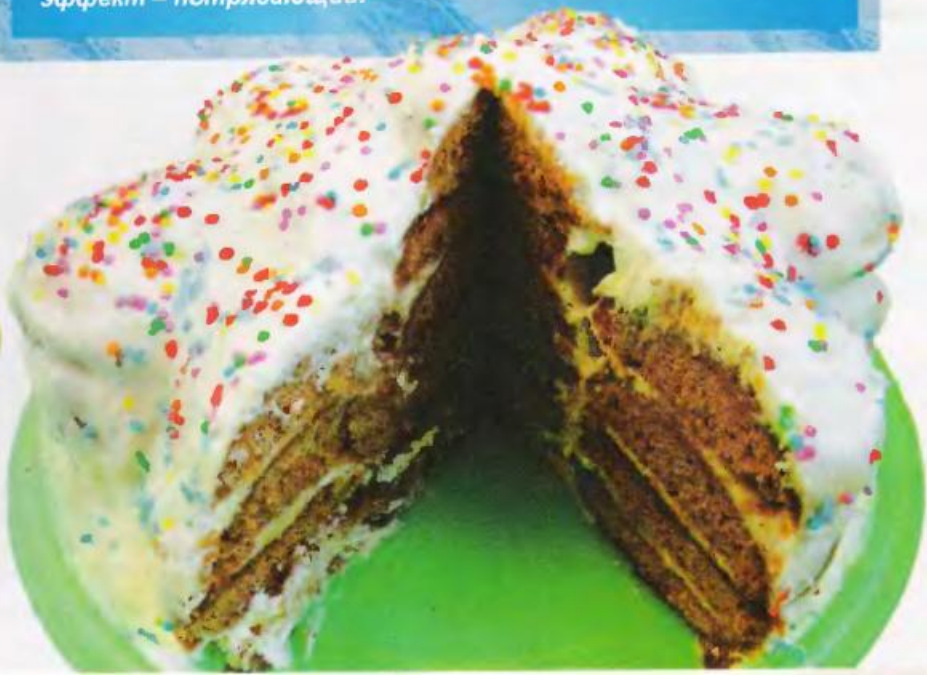
Перед подачей выложить «колючки» на блюдо и посыпать сахарной пудрой.



«РЕСТАВРИРУЕМ» «КАРИБСКИЕ РАЗВАЛИНЫ»

ТОРТ «КАРИБСКИЕ РАЗВАЛИНЫ»

Приготовьте вместе с Мариной Видаковой удивительно вкусный торт «КАРИБСКИЕ РАЗВАЛИНЫ». Ингредиенты – банальные, рецепт – простой, эффект – потрясающий!



«КАРИБСКИЕ РАЗВАЛИНЫ»- ШАГ ЗА ШАГОМ



- 0,5 кг шоколадных пряников,
- 0,7 л сметаны (можно больше),
- 100 г сахара, 2-3 банана.



1. Пряники разрезать на верхушку и основание, банан - кружочками.
2. Сметану взбить с сахаром.
3. На слой пряников (основание) выложить сметану.



4. На сметану выложить кружочки банана.
5. Сделать слои из всех пряников и бананов, заканчивая пряниками (верхушками), залить оставшейся сметаной и дать постоять пару часов (лучше делать на ночь).



6. Перед подачей ещё разок обмазать торт сметаной и украсить кокосовой стружкой или цветной посыпкой. Сметаны не жалеть, чтобы торт не был сухим. Пряники впитывают много крема, и торт становится монолитным, как из шоколадных коржей. Если не говорить, из чего торт приготовлен, никто не догадается, что в его основе обычные пряники.



МЕЖДУ ВАРКОЙ И ЖАРКОЙ

КРОШКИ
от Повара Ёшки



- Если вы пересолили сваренные продукты, используемые для приготовления холодных закусок, залейте их кипящей водой, доведите до кипения и подержите в отваре 2-3 минуты.

- Чтобы не слезились глаза, когда вы режете лук, время от времени смачивайте нож холодной водой.

- Если вы пересолили перед жаркой рыбу для подачи под маринадом, то приготовьте овощной маринад без соли, залейте им рыбу, доведите до кипения и охладите прямо в маринаде.

- Чтобы в муке не заводились жучки, в мешочек, где она хранится, нужно положить несколько зубчиков чеснока, не очищая его от верхней кожицы.

- Привкус прогорклости у сливочного масла можно удалить, нагревая масло вместе с нарезанным кружочками репчатым луком.

- Если в холодильнике появился неприятный запах, нарежьте кусочками черный хлеб и разложите его по полкам. Через сутки запах исчезнет.

- Горечь огурцов исчезнет, если их почистить и подержать в подсахаренном молоке.

- Всегда нужно ставить глиняный горшок в холодную духовку. В уже нагретой он может треснуть.

- Чтобы овощи, варенные в кожуре, лучше чистились, нужно обдать их холодной водой и чистить после остывания.



Наш новый конкурс «ВЫСШИЙ КУЛИНАРНЫЙ БАЛЛ» предполагает кулинарное соревнование между читателями. Каждый участник конкурса, чей рецепт будет опубликован, получает 1 балл. Если к рецепту приложена авторская фотография, добавляется ещё 1 балл. Вот почему Светлана Мархасина заработала сразу 2 балла.

Полученные баллы будут суммироваться из номера в номер. В конце года мы подведём итоги. Три лидера, заработавшие наивысший рейтинг, получат соответственно 3 тысячи, 2 тысячи и 1 тысячу рублей!

Чтобы было удобно следить за состязанием, в конце каждого номера будет публиковаться десятка лидирующих читателей и их набранные баллы.

БУТЕРБРОД К ТЕКИЛЕ

Черный хлеб нарезать ломтиками, слегка обжарить в тостере.

Каждый кусочек хлеба натереть чесноком и полить медом.

Соленые огурцы нарезать тонкими длинными полосками и красиво уложить на хлеб. Все, бутерброд готов.

Надо ли говорить, что если такой бутерброд годится в качестве закуски к текиле, то уж под водочку он просто великолепен!

Светлана МАРХАСИНА, г. Выборг, 2 балла



САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕРНОСЛИВОМ



Этот незамысловатый салат, тем не менее, готов в любой момент внести нотку свежести в самом начале застолья. Он и полезен, и легко усваивается, и ярк на праздничной скатерти. Ну а по затратной своей части он скромнее, как российский бюджетник. Не забудьте приготовить его на праздник, гости будут очень рады!

- 400 г сырой моркови,
- 4 зубчика чеснока,
- 100 г майонеза,
- 100 г ядер грецких орехов,
- соль и сахар по вкусу.

Сырую морковь очистить и натереть на крупной тёрке. Чеснок истолочь. Грецкие орехи измельчить.

Смешать морковь, чеснок и орехи, по вкусу приправить солью и сахаром.

Добавить майонез, хорошенько перемешать и выложить в салатник. Сверху можно украсить зеленью.

Виктория ТИМОШЕНКОВА, г. Смоленск, 1 балл

САЛАТ «ФЕЙЕРВЕРК»

- 1 копченый куриный окорочок,
- 3 вареные картофелины,
- 1 баночка маринованных грибов,
- 150 г твёрдого сыра, 2 вареных яйца,
- 2 головки репчатого лука,
- 2-3 зубчика чеснока,
- 4-5 ядер грецких орехов,
- 250 г майонеза.



Этот салат состоит из нескольких слоёв и укладывается в глубокую салатницу с плоским дном. Очередность слоёв такова:

1 слой – маринованные грибы;

2 слой – пассерованный репчатый лук;

3 слой – порезанный мелкими кубиками и слегка присоленный картофель;

4 слой – измельченное куриное мясо; **5 слой** – половина майонеза; **6 слой** – мелко порубленные яйца;

7 слой – натёртый на тёрке сыр; **8 слой** – вторая половина майонеза.

Сверху салат при желании оформить измельченными грецкими орехами, поставить в холодильник и «настоятельно» дать ему несколько часов. Настоявшийся салат полностью готов к применению.

А ЧТО У НАС НА ПЕРВОЕ?

СУП ОВОЩНОЙ СО СВИНИНОЙ



На одну порцию:

- 90 г свинины, 150 г свиных костей (голяшки),
- 30 г моркови, 30 г репы, 25 г лука-порей,
- 80 г свежей капусты, 50 г картофеля,
- 2 г зелени.

Из свежей свинины и свиных костей сварить бульон.

Морковь нарезать кружочками, репу - дольками, лук-порей (белую часть) - кружочками, капусту - шашечками.

В процеженный мясной бульон положить нарезанные и слегка спассерованные на жире, снятом с бульона, овощи и варить при слабом кипении 25-30 минут.

За 15-20 минут до окончания варки добавить в суп картофель, нарезанный крупными долька-

ми. Солить суп в начале варки, если бульон не был ранее посолен.

В суп желательны веточки сельдерея, а по окончании варки удалить их.

Подавать суп с кусочком вареной свинины.

К супу можно подать подсушенные гренки из белого хлеба, нарезанного маленькими ломтиками.

Вера ИСТОМИНА, г. Тюмень, 1 балл

УХОД ЗА НОГАМИ

К сожалению, любить свои ноги большинство из нас начинает только к лету, чтобы надеть открытую обувь, а с окончанием сезона и эта короткая любовь проходит. Но ноги-то остаются. И мы каждый день показываем их себе и своему любимому, иногда ходим в бассейн и сауну, и тогда приходится прятать заскорузлые пятки куда-нибудь под скамеечку или в тапочки...

Ежедневный гигиенический уход за ногами предполагает мытье, применение кремов, массаж, гимнастику. Мыть ноги нужно теплой водой с мылом. Намылив ноги второй раз, пемзой нужно тщательно стереть сухую, огрубевшую кожу, главным образом в области пяток и подошвенной поверхности пальцев. Затем ноги нужно насухо вытереть полотенцем и втереть специальный крем для ног.

Кремы смягчают и питают кожу ступней, способствуют устранению запаха, размягчению мозолей. Но не только в этом польза кремов: в зависимости от наличия в них специальных компонентов они снимают усталость, стимулируют кровообращение, оказывают антисептическое, дезодорирующее и ранозаживляющее действие. Систематическое применение кремов делает кожу ног мягкой и эластичной.

Втирая крем, одновременно сделайте массаж ног. Он усилит кровообращение, улучшит питание мышц, предотвратит деформацию ног. Массировать ноги нужно круговыми движениями в направлении от пальцев, вдоль ступни по направлению вверх.

Будьте всегда безупречно красивыми!



ПЕСОЧНЫЕ КОРЗИНОЧКИ



Правильно испеченные песочные корзиночки, наполненные любой подходящей для вас начинкой, будь то масляный или белковый крем, ягоды, джем или ещё что-то вкусное, будут моментально поглощены и с чаем, и просто так, потому что очень вкусные, презентабельные, миниатюрные. Предлагаю вам именно такой рецепт корзиночек.

- 2 стакана муки, 4 желтка,
- 200 г сливочного масла,
- 2 стакана сахара,
- 0,5 чайной ложки соды,
- 1 чайная ложка винного уксуса.

Яичные желтки растереть с сахаром, добавить соду, погашенную винным уксусом, и постепенно добавлять муку до тех пор, пока не получится не очень крутое тесто.

Готовое тесто разделить на 8-9 колобков и вдавить их в формочки-корзинки с диаметром 12-15 см.

Выпекать до готовности в духовке на среднем огне.

Вынуть из формочек золотистые корзиночки вилкой и дать им остыть. Ну а дальше – сугубо ваше! Начинить любым кремом, фруктами, взбитыми сливками и торжественно подать на стол. Красота!

Виктория ТИМОШЕНКОВА, г. Смоленск, 1 балл

КУРИНЫЕ ГРУДКИ ПО-ГРУЗИНСКИ

На одну порцию:

- 150-200 г филе куриной грудки без кожи,
- 1 чайная ложка хмели-сунели,
- 1 зубчик чеснока, 1 долька лимона,
- 1 ст. ложка томат-пасты,
- 1 чайная ложка мелко нарубленных грецких орехов, соль,
- растительное масло для жарки,
- зелень (кинза, петрушка, укроп).

Куриную грудку нарезать на тонкие полоски, посолить, приправить хмели-сунели, добавить зубчик чеснока, раздавленный в чесночнице, мелко нарезанную дольку лимона вместе с цедрой и посыпать мелко нарубленными грецкими орехами (оставить щепотку орехов для украшения блюда).

Разогреть в небольшой сковороде растительное масло, выложить в него кусочки куриной грудки и обжарить, периодически помешивая, со всех сторон до румяной корочки (около 5 минут). Затем добавить в сковороду томат-пасту, хорошо смешать всё вместе и жарить ещё 1-2 минуты.

Подавать с тушеными овощами, рисом или жареным картофелем, оформив зеленью и оставшимися грецкими орехами.

Элико ДОЛИДЗЕ, г. Смоленск, 1 балл



ВЕТЧИНА ПО-СТАВРОПОЛЬСКИ



- 500 г свинины, 500 г говядины,
- 5-6 зубчиков чеснока,
- 1 ст. ложка желатина, соль,
- черный молотый перец,
- столовый уксус,
- лавровый лист, лимон,
- овощи, зелень.

Мякоть свинины и говядины нарезать ломтиками и положить в кастрюлю. Добавить соль, лавровый лист, перец, уксус и мариновать в течение 3 суток.

Маринованное мясо положить в форму, чередуя говядину со свининой и покрывая каждый слой желатином и мелко порубленным чесноком.

Закрывать форму крышкой, опустить в кастрюлю с горячей водой и варить ветчину 4-5 часов. Затем форму с ветчиной вынуть из кастрюли, остудить, не снимая крышки, и поставить в холодильник.

Перед подачей на стол опустить форму в теплую воду и опрокинуть ветчину на разделочную доску. Нарезать ветчину ломтями, выложить на блюдо, украсить дольками лимона, зеленью и овощами.

Римма ХМЕЛЬСКАЯ, г. Сочи, 1 балл

КРЫЛЫШКИ СО СЛИВКАМИ И ЛИМОНОМ

- 10 куриных крылышек, 1 головка репчатого лука,
- сок и цедра 1 лимона, 1 стакан нежирных сливок,
- 60 г сливочного масла,
- 3 ст. ложки оливкового масла,
- черный молотый перец, соль.

Подготовленные крылышки посолить, поперчить и выложить в сотейник с разогретым оливковым и растопленным сливочным маслом. Обжарить в течение 5-7 минут.

Добавить измельченный лук и обжаривать ещё 2 минуты. Полить всё лимонным соком. Через 5 минут достать крылышки и отложить их.

Продолжить готовить оставшийся соус на большом огне 5-7 минут, чтобы он уварился и загустел.

Влить в него сливки и готовить ещё 10 минут.

Добавить натёртую лимонную цедру и вновь положить в соус крылышки. Тушить 5 минут.

Готовые крылышки разложить на тарелку и украсить зеленью. На гарнир можно подать картофель или рис.



Ольга АМЕЛЬКИНА, г. Смоленск, 2 балла

ИКРА ИЗ ГОРБУШИ



Иногда, купив горбушу, можно обнаружить внутри неё продолговатые прозрачные мешочки с икрой. И тут возникает вопрос: а как сделать так, чтобы освободить эту икру из мешочков и приготовить к употреблению? Чтобы и на бутерброд, и ложкой можно было бы.

Нами были апробированы несколько рецептов приготовления икры в домашних условиях. Вот самый простой и эффективный рецепт. По нему икра горбуши получается не хуже покупной, икринка к икринке, с очень приятным вкусом. А вот и рецепт!

Залить мешочек вместе с икрой кипятком. Дать немного постоять. Мешочек свернётся. Вы сами увидите белёсые лохмотья. Можно немного помешать чайной ложкой. Тогда лохмотья станут плавать, а икринки практически целиком освободятся от плёночного плена. Не пугайтесь, увидев, что икра побелела. Это явление временное. Минуты через 3-4 слить воду через сито. Оставшиеся кусочки мешочка убрать пальцами.

После этого залить икру горячим, подсоленным кипятком и дать ей подсолиться 5-10 минут. Икра готова к употреблению. Осталось только слить воду через сито. Можно несколько раз помешать икру ложечкой на сите, чтобы она лучше подсохла. А дальше – на бутерброды или в баночку. Если вы хотите съесть икру в два счёта, соли дайте немного. Если же собираетесь её какое-то время хранить, посолите воду покрепче.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ «ПРИНЦЕССА»

- 4 ломтика белого хлеба,
- 300 г фарша из вареного мяса,
- 1 головка репчатого лука,
- 1 яйцо,
- 2 ст. ложки майонеза,
- 2 ст. ложки тёртого сыра,
- 1 ст. ложка сливочного масла,
- соль, черный молотый перец,
- зелень.

Смешать мясной фарш с нарезанным луком и яйцом, посолить, поперчить, добавить нарубленную зелень.

Кусочки батона смазать маслом, сверху положить мясную смесь, полить майонезом и посыпать тёртым сыром.

Запечь в духовке. А теперь будите свою принцессу и приглашайте к столу!

Наталья КЛИМЕНКО, г. Алексеевка,

1 балл





ШУТКИ НА СЫТЫЕ ЖЕЛУДКИ

Под каждой крышкой бутылки водки «Белая берёзка» находится белка. Собери семь белок и тебе – крышка.

- Вот это ножки! Ух ты! А бёдра-то, бёдра! Ты видел?!
- Вася, какие ножки с твоей зарплатой?
- Точно, блин!.. Дайте два суповых набора.

Летнее кафе. За столиком беременная женщина с большим животом. Подходит официантка. Женщине ей страдальчески:

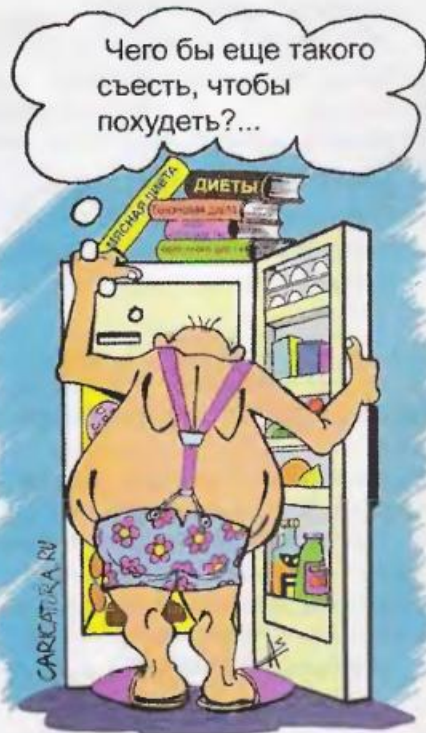
- Девушка, мне, наверное, ноль три...

Официантка с округлившимися глазами:

- Вам что, «Скорую»?!
- Да нет, кружку пива 0,3!

Да какие ссоры могут быть между нежно любящими друг друга людьми?! Так, пустяковые мелочи: подбитый слегка глазик, парочка разбитых тарелок, лёгкая черепно-мозговая травмочка...

Странности русского языка: Девичник – женская вечеринка, а бабник – любвеобильный мужчина.



КОНКУРС «ЛАКОМЫЙ КУСОЧЕК»

По многочисленным просьбам читателей вновь возобновляется популярный конкурс-лотерея «ЛАКОМЫЙ КУСОЧЕК». Желаем всем его участникам везения и разумного азарта!

Условия конкурса просты.

Раз в 3 месяца мы разыгрываем 1000 рублей между нашими постоянными читателями.

В четырёх номерах газеты будут опубликованы четыре «лакомых кусочка» - фрагменты аппетитной закуски.

Соберите эти фрагменты, вырежьте их, склейте и пришлите в редакцию по адресу: 214038, г. Смоленск, а/я 36 до 1 марта вместе со своим любимым рецептом закуска.

В «Чудо-поварешке» № 8 будут опубликованы фамилии пятерых удачливых читателей, которые выиграли по 200 рублей, и ваши лучшие рецепты.



«Чудо-Поварёшка» - читаем с интересом, готовим с удовольствием, едим с аппетитом!

Газета зарегистрирована в Государственном
Комитете РФ по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14332
от 10 января 2003 г.

Подписано к печати в 15.00, по графику в 15.00.

Выход из печати: 2 раза в месяц.

Тираж 22200

Заказ № 04643

Главный редактор
ЮРИЙ ЧЕПИКОВ
Выпускающий редактор
СЕРГЕЙ ЖБАНКОВ
Дизайн и верстка
ВИКТОРИЯ ВАСИЛЬКОВА
Издатель ООО «ЮГИС»
Распространение
ООО «ЮИКОМ»
тел./факс (4812) 35-41-16

Адрес для писем: 214038, г. Смоленск, а/я 36
Телефон/факс редакции: (4812) 31-28-80.

E-mail редакции: jbankov@list.ru; chudo.povareshka@mail.ru

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, 86
по заказу ООО «Типография Михайлова»,
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, 86

АНОНС СЛЕДУЮЩЕГО НОМЕРА

ЧИТАЕМ В «ЧУДО-ПОВАРЕШКЕ» №2

Второй номер кулинарного альбома «Чудо-Поварёшка» подарит читателям новые интересные рецепты и оригинальные фото.

Все рецепты будут отличаться творческой искоркой и оригинальностью. Однако советуем вам прежде всего обратить внимание на очень аппетитные блюда второго номера:

САЛАТ «ХРИЗАНТЕМА»



СУДАК В ТОМАТНОМ ЖЕЛЕ



ТОРТ «КУДРЯВЫЙ ПИНЧЕР»



**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС «ЧУДО-ПОВАРЁШКИ»
В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» на 6 месяцев - 24505, на год - 12279**