

6+

ГАЗЕТА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ПРОСТО ВКУСНО и полезно!

№ 9, 2017



СОВЕТЫ
АИЕТОЛОГА
И ШЕФ-ПОВАРА

17009



4 602445 000919



От
салатов
до пирогов

БЛЮДА ИЗ ЯБЛОК

- ✓ САЛАТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
- ✓ ГРЕНКИ К ЗАВТРАКУ
- ✓ БЫСТРЫЕ СУПЧИКИ
- ✓ ОВОЩНОЕ МЕНЮ
- ✓ ХОРОША КАРТОШЕЧКА
- ✓ БЛЮДА И ЗАГОТОВКИ
ИЗ ГРИБОВ

КУЛИНАРНОЕ
ПУТЕШЕСТВИЕ



НА ФИЛИППИНЫ

Врачи лечат болезни, а здоровье надо добывать самому

Сделано в России

«Мудрость разума»

Способствует улучшению мозговой деятельности и памяти, восстанавливает силы и тонус и увеличивает работоспособность. Показан при повышенных нагрузках и головных болях.

Состав: кавказский мед, вытяжка лесного ореха, масло грецкого ореха, медовый экстракт, плоды черники, боярышника цвет, плоды шиповника, валериана, кипрей, золотой корень, подорожник, чабрец.

«Молодость сосудов»

Показан при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, тромбофлебитах, варикозном расширении вен и ретинопатии. Предотвращает атеросклероз и другие сосудистые заболевания.

Состав: кавказский мед, медовый экстракт, польня, эстрагон, черноплодная рябина, шиповник, малиналист, лист чайного куста, репешок, иван-чай, лист смородины.

Не является лекарственным средством.

499 р.

ЗА КОМПЛЕКТ –
2 ЛЮБЫХ
ЭЛИКСИРА

Кавказский эликсир

Объем: 200 мл. Россия.

299 р./шт.



ШОК-ЦЕНА!

149 р.

Растирка Кавказская с медвежьим жиром

Мазь издавна применяется для облегчения симптомов простудных заболеваний. Медвежий жир проникает глубоко внутрь, налаживает работу бронхов и помогает победить даже самый упорный кашель. Состав: медвежий жир, мед натуральный кавказский, масляный экстракт зверобоя, воск пчелиный. Косметическое средство. Объем: 30 мл. Россия.

Растирка Кавказская от радикулита с собачьим жиром

Собачий жир отличается высоким содержанием цитаминов и обладает бактерицидными и общеукрепляющим действием. Помогает при болях в спине, радикулитах, остеохондрозе и суставных болях. Состав: собачий жир, мед натуральный кавказский, воск пчелиный, шалфейное масло, горчичное масло. Косметическое средство. Объем: 30 мл. Россия.



ШОК-ЦЕНА!

149 р.



Позаботьтесь о здоровье без лекарств и хирургических вмешательств! Формат 130x200, обложка, 320 с., ч/б илл. 16+

199 р.



Знаменитая методика ухода за кожей, которая позволит продлить молодость надолго. Формат 170x240, обложка, 128 с., ч/б илл. 16+

299 р.

В ПОДАРОК
бесплатная доставка
при любом заказе!



МОЙ МИР

moymir.ru

Звонок по России и с городского,
и с мобильного БЕСПЛАТНО:

8 (800) 250-21-76

код заказа:
PM-2017-166-КУЛ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и перевозки перевода наложенного платежа оплачивается дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стандартные пересыпки перевода наложенного платежа соответствуют 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 110746773331, адрес: 105523, город Москва, Шелковская улица, дом 100, корпус 1, офис 3001. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 01.11.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-2017-166-КУЛ. Реклама.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

- САЛАТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.....4
ГРЕНКИ К ЗАВТРАКУ.....10
БЫСТРЫЕ СУПЧИКИ.....14
ОВОЩНОЕ МЕНЮ.....22
СЕЗОН ЯБЛОК: ОТ САЛАТОВ
ДО ПИРОГОВ.....34
ХОРОША КАРТОШЕЧКА.....46
БЛЮДА И ЗАГОТОВКИ
ИЗ ГРИБОВ.....52
КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ
НА ФИЛИППИНЫ.....58

ИЗ МОРКОВИ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

- морковь – 500 г
- горчица дижонская – 2 ч. л.
- сок лимона – 1 ст. л.
- масло
- растительное – 1,5 ст. л.
- масло оливковое – 1,5 ст. л.
- мед – 1,5 ст. л.
- соль – 1/4 ч. л.
- перец черный – 1/4 ч. л.
- петрушка (измельченная) – 2 ст. л.
- лук-шалот – 1 шт.

Морковь вымойте, очистите и натрите на крупной терке. Если морковь несочная, можно увеличить количество ингредиентов для соуса. В миске смешайте ди-

ジョンскую горчицу, лимонный сок, мед, оба вида масла, соль и перец. К моркови добавьте измельченную петрушку и лук-шалот¹. Влейте соус и хорошо перемешайте. Дайте настояться 30 мин.

От шеф-повара

¹ Советую добавить свежие травы, такие как тархун и лимонграсс, а также цедру лимона и апельсина.

Комментарий диетолога

Прекрасный салат, обладает богатым витаминно-минеральным составом и малой калорийностью. Людям с аллергическими реакциями нужно исключить из салата горчицу и мед. Не рекомендуется употреблять горчицу при заболеваниях ЖКТ, почек, печени, а также при повышенной кислотности желудочного сока и в период обострения цистита.



Время
приготовления
40–45 мин

МЯСНОЙ С ОВОЩАМИ

- ▶ говядина (вареная) – 100 г
- ▶ яйца – 2 шт.
- ▶ соевый соус – 1 ст. л.
- ▶ лук репчатый (маленький) – 1 шт.
- ▶ помидоры – 1 шт.
- ▶ огурец – 0,5 шт.
- ▶ майонез – по вкусу
- ▶ сок лимонный – 1 ч. л.
- ▶ петрушка свежая – для украшения

В первую очередь замаринуйте лук. Для этого нарежьте его мелкими кубиками, полейте соевым соусом и соком лимона.

Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите и натрите на крупной

терке. Вареную говядину нарежьте небольшими кубиками. Огурец и помидор вымойте и нарежьте маленькими кубиками.

Выложите салат на тарелку слоями:

- 1-й – мясо,
- 2-й – яйца, майонез,
- 3-й – огурец,
- 4-й – замаринованный лук, майонез¹,

5-й – помидоры.

Украсьте петрушкой, дайте немного пропитаться и подавайте на стол.

От шеф-повара

¹ Добавьте в салат авокадо, его вкус прекрасно сочетается с остальными ингредиентами.

Комментарий диетолога

Исключите майонез, и салат будет не только вкусным и сытым, но и полезным. Вполне может заменить обед или ужин.



Время
приготовления
50–55 мин



«ДЛЯ ЛЮБИМЫХ ГОСТЕЙ»

- ▶ окорочка куриные – 2 шт.
- ▶ шампиньоны – 400 г
- ▶ луковица – 1 шт.
- ▶ яйца – 3 шт.
- ▶ плавленые сырки – 2 шт.
- ▶ растительное масло – для жарки
- ▶ соль, майонез – по вкусу
- ▶ листья зеленого салата, икра – для украшения

Куриные окорочки отварите и мелко порежьте. Грибы и лук измельчите и обжарьте на растительном масле. Яйца сварите вкрутую.

Салат выкладывайте на плоскую тарелку слоями:

1-й – куриное мясо, подсоленное и заправленное майонезом,

2-й – грибы с луком, майонез, 3-й – натертые на крупной терке яйца, майонез,

4-й – плавленые сырки, натертые на мелкой терке.

Смажьте последний слой майонезом и украсьте зеленью и икрой (по желанию). Уберите в холодильник, чтобы слои хорошо пропитались. Перед подачей на стол украсьте листьями зеленого салата.

**Е.А. Писаренко,
г. Балаково,
Саратовская обл.
(на фото моя мама)**

От шеф-повара

1 Украсить салат при подаче можно зернами спелого граната, корнишонами или маринованными опятами.

ИЗ ПЕРЛОВКИ С ГРАНАТОМ

- ▶ перловая крупа – 200 г
- ▶ сельдерей¹ – 2 стебля
- ▶ морковь – 1 шт.
- ▶ луковица (небольшая) – 1 шт.
- ▶ укроп, петрушка – по вкусу
- ▶ гранат – 1 шт.
- ▶ оливковое масло – 4 ст. л.
- ▶ корица, мускатный орех, гвоздика соль, перец – по 1 щепотке

Перловку отварите до готовности. Лук нарежьте полукольцами. Морковь натрите на терке. Сельдерей нарежьте небольшими кусочками. Потушите на оливковом масле лук, сельдерей и морковь, добавьте пряности, все перемешайте.

Смешайте перловку и овощи, добавьте зелень и зерна граната.

А.В. Курзаева, г. Ульяновск
(фото автора)

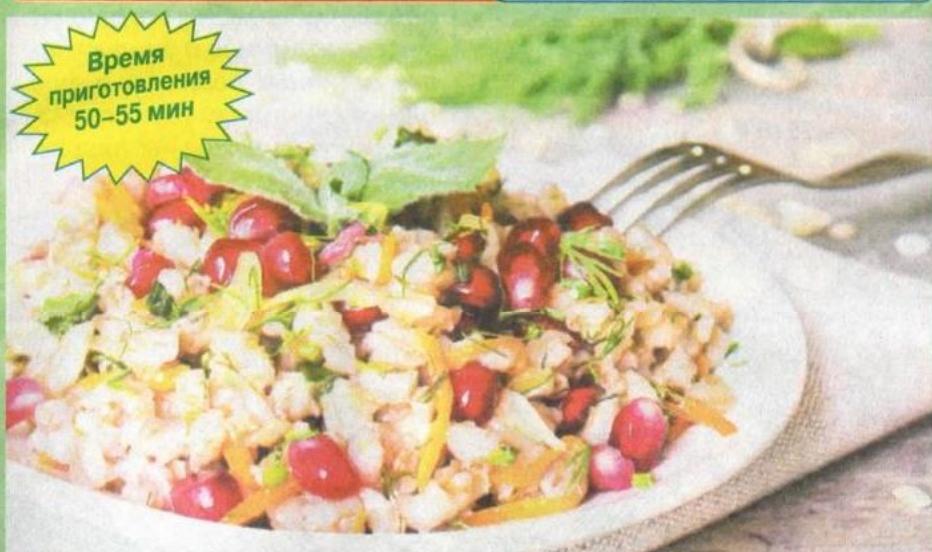
От шеф-повара

1 Рекомендую использовать в этом салате корень сельдерея. Натрите его на мелкой терке. Также добавьте сок и цедру лимона.

Комментарий диетолога

Прекрасный полезный салат. Рекомендую всем, особенно стоит обратить внимание на него людям с лишним весом. В перловой крупе огромное количество растительной клетчатки, которая медленно переваривается, быстро создавая и надолго сохраняя ощущение сытости. Продвигаясь по кишечнику, ее волокна активно всасывают в себя все встречаемые на пути токсины, шлаки и излишки жидкости.

Время
приготовления
50–55 мин



ИЗ СВЕЖИХ ШАМПИНЬОНОВ

Салат очень оригинальный, вкусный и не жирный. Не бойтесь, что шампиньоны тут без тепловой обработки. Главное, чтобы грибы были свежие!

- ▶ шампиньоны свежие – 300 г
- ▶ оливки – 1 банка
- ▶ листья салата – 1 пучок
- ▶ сыр фета – 100 г
- ▶ масло оливковое – 2 ст. л.

Грибы очистите¹, промойте, обсушите, нарежьте тонкими дольками и выложите в миску. Откройте банку с оливками и рассолом залейте грибы. Оставьте на 15 мин.

Оливки нарежьте кружочками, для этого достаточно просто разрезать их пополам.

Сыр разомните вилкой. Листья салата порвите руками.

С грибов слейте рассол. До-

бавьте оливки, сыр и листья салата. Так как сыр достаточно соленый, то солить салат не нужно. Заправьте оливковым маслом, аккуратно перемешайте. Приятного аппетита!

От шеф-повара

¹ Для полной уверенности в грибах мойте их в холодной воде, а затем залейте хорошо подсоленной водой на 10–15 мин. После хорошо промойте.

Комментарий диетолога

Шампиньоны – это тепличные грибы, которые выращивают в экологически благоприятных условиях, их можно и полезно есть в свежем виде. Поэтому спокойно добавляйте сырые шампиньоны в салат. Не прошедшие термическую обработку грибы сохраняют массу витаминов и биологически активных веществ, а еще они очень питательны и, чтобы наесться нужна небольшая порция.

Время приготовления
20–25 мин



ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЯЙЦАМИ

- ▶ баклажаны – 2 шт.
- ▶ лук репчатый – 3 головки
- ▶ яйца (вареные) – 3 шт.
- ▶ чеснок – 2 зубчика
- ▶ укроп – 1 пучок
- ▶ масло растительное – 3 ст. л.
- ▶ сметана – 2 ст. л.
- ▶ соль, черный молотый перец – по вкусу

Баклажаны нарежьте кубиками, лук – полукольцами. На сковороде разогрейте растительное масло, выложите лук и немного обжарьте. Добавьте баклажаны, перемешайте, посолите, поперчите, доведите до готовности на маленьком огне. Выключите огонь, в горячие овощи добавьте мелко нарезанный укроп и измельченный чеснок. Перемешайте и накройте сковородку крышкой. Остудите до комнатной температуры. Отварные яйца мелко нарежьте, добавьте к овощам¹, заправьте сметаной или майонесом.

зом. Поставьте в холодильник на пару часов.

A.M. Крицкая, г. Краснодар
(фото автора)

! От шеф-повара

! Добавьте рубленую зелень, сок лимона и рассольный сыр типа брынзы или феты.

Комментарий диетолога

Баклажаны не очень калорийны и потому подходят для питания людям с излишним весом, сахарным диабетом. Также они показаны пожилым и людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, сопровождающимися отеками. Баклажаны содержат много калия, который благоприятно действует на работу сердца, способствует выведению из организма излишней жидкости и нормализует водный обмен.



С ТВОРОГОМ

- ▶ хлеб белый – 1 батон
- ▶ сырок творожный (ванильный, с изюмом)¹ – 3 шт. по 100 г
- ▶ яйца – 2 шт.
- ▶ молоко – 250 мл
- ▶ масло растительное – для жарки
- ▶ сахарная пудра – 2 ст. л.
- ▶ ванильный сахар – 1 пакетик

Хлеб лучше брать сладкий, например ванильный, с маком или к чаю. Но с обычным батоном получается тоже вкусно.

Яйца, молоко и ванильный сахар взболтайте вилкой. Батон нарежьте тонкими ломтиками – примерно 1 см шириной.

Комментарий диетолога

Белый хлеб из высшего сорта муки содержит много калорий и крахмала, чем пользы. Если вы не можете от него отказаться, то хотя бы выбирайте такой хлеб с различными добавками (семенами подсолнечника, льна, тыквы, а также маком, овсяными хлопьями, луком, морковью). Гренки получаются вкусными, но калорийными, поэтому не рекомендую употреблять людям, имеющим предрасположенность к полноте.

Намажьте ломтик хлеба творожным сырком², накройте другим ломтиком хлеба, плотно прижмите.

Поставьте сковороду на огонь, налейте растительное масло. Обмакните бутерброды в молочно-яичную смесь полностью, с двух сторон, и выложите на горячую сковородку. Обжаривайте с обеих сторон. Горячие гренки посыпьте сахарной пудрой. Приятного аппетита!

Н.И. Смирнова, г. Владимир

От шеф-повара

- 1 Можно использовать обычный творог. Протрите его через сито и добавьте изюм, цукаты или чернослив.
- 2 Также можно добавить ломтики банана.

Время
приготовления
10–15 мин



ЛУКОВЫЕ С СЫРОМ

- ▶ хлеб – 5 ломтиков
- ▶ лук репчатый – 2 шт.
- ▶ сыр твердый¹ – 100 г
- ▶ соль – по вкусу
- ▶ масло растительное – для жарки

Лук мелко нарежьте и обжарьте на масле до золотистости. Потом измельчите его блендером. Намажьте хлеб луковой масой. Сыр натрите на терке, посыпьте им гренки². Выложите на противень, смазанный маслом, и отправьте в горячую духовку. Запекайте при 180 градусах 5–7 мин. Гренки готовы. Приятного аппетита!

Т.Г. Клименко, г. Ростов

От шеф-повара

1 Сыр используйте копченый колбасный или сулугуни.

2 Сверху посыпьте измельченной свежей зеленью и чесноком.

Время
приготовления
15–20 мин

С ЗЕЛЕНОЙ И СЫРОМ

- ▶ хлеб¹ – 150 г
- ▶ яйца – 2 шт.
- ▶ сыр твердый – 30 г
- ▶ морковь – 1 шт.
- ▶ зелень свежая (укроп, петрушка, кинза) – по вкусу
- ▶ соль, перец – по вкусу

Хлеб нарежьте ломтиками толщиной около 1 см. Морковь и сыр натрите на мелкой терке, зелень измельчите. Взболтайт яйца, посолите, поперчите. Добавьте сыр, морковь, зелень, все перемешайте.

Кусочки хлеба окуните в получившуюся смесь и выложите на противень², смазанный растительным маслом. Запекайте при 200 градусах 10 мин. Завтрак готов. Приятного аппетита!

Н.Е. Коновалова, г. Вологда

От шеф-повара

1 Хлеб возьмите тостерный или мультизлаковый.

2 Можно посыпать сладкой паприкой, базиликом, орегано.

Комментарий диетолога

Калорийность блюда будет зависеть от того, из какого хлеба вы будете готовить. Например, жареный в масле белый хлеб всегда намного калорийнее и тяжелее для организма, чем запеченный в духовке хлеб из ржаной или цельнозерновой муки.



ГЛАЗУНЬЯ С БЕКОНОМ В БАТОНЕ

- ▶ хлеб белый – 3 ломтика
- ▶ яйца – 3 шт.
- ▶ бекон (ветчина) – 3 ломтика
- ▶ масло растительное – для жарки
- ▶ соль, перец – по вкусу
- ▶ зелень укропа или петрушки – 3 веточки

Отрежьте 3 широких ломтика хлеба. Вырежьте у них из середины мякиш. Сковородку смажьте маслом и поставьте на средний огонь. Выложите кусочки хлеба, в отверстия которых положите по кусочку бекона или ветчины¹. А сверху разбейте яйцо. Желательно сделать это так, чтобы яйцо не вытекло из батона. Жарьте до готовности яйца. Выложите на тарелку, украсьте зеленью.

**И.С. Веселова,
г. Чебоксары**

От шеф-повара

¹ Можно добавить немного тертого сыра.

Комментарий диетолога

В одном таком ломтике хлеба с яйцом и беконом около 500 ккал. Если добавите твердый сыр, то прибавьте еще в среднем 100 ккал.



«КАК ПИРОЖНОЕ»

- ▶ хлеб белый¹ – 4–5 ломтиков
- ▶ яйца – 2 шт.
- ▶ молоко – 50 мл
- ▶ джем – 4–5 ст. л.
- ▶ сахар – 4 ст. л.
- ▶ ванильный сахар – 1 щепотка
- ▶ соль – 1 щепотка
- ▶ сок лимона – 1 ч. л.

Яйца разбейте, белки отделите от желтков. Желтки взболтайте с молоком. Обмакните ломтики хлеба и обжарьте с одной стороны на сковороде, слегка смазанной маслом.

Необжаренную сторону хлеба смажьте джемом. Взбейте яичные белки с сахаром, ванильным сахаром и щепоткой соли в крепкую пену. В конце влейте 1 ч. л. лимонного сока, так белок станет плотным и белоснежным.

На каждый ломтик с джемом выложите «шапку» из взбитого белка². Отправьте гренки в горячую духовку. Запекайте при 200 градусах 3–5 мин.

Т.П. Коваленко, г. Смоленск

От шеф-повара

1 Хлеб лучше взять тостерный.

2 Сверху на белок можно потереть цедру лимона или апельсина.

Время
приготовления
20–25 мин

СЛАДКИЕ ТРУБОЧКИ

- ▶ хлеб белый тостерный – 4 кусочка
- ▶ ягоды (фрукты) – 100 г
- ▶ творог мягкий (сыр творожный) – 100 г
- ▶ яйцо крупное – 1 шт.
- ▶ масло – для жарки
- ▶ сахарная пудра – для посыпки

У хлеба обрежьте края, а мякиш прокатайте скалкой. Смажьте хлебный мякиш творогом или сыром. Выложите на один край ягоды или кусочки фруктов и сверните рулетом. Сковородку с маслом поставьте на огонь. Обмакните рулетики во взбитое яйцо и выложите на горячую сковородку. Обжаривайте со всех сторон до румяной корочки. Готовые трубочки выложите на тарелку и посыпьте сахарной пудрой.

**М.С. Куликова,
г. Санкт-Петербург**

Время
приготовления
10–15 мин



ИЗ БРОККОЛИ

- ▶ брокколи – 500 г
- ▶ горошек зеленый – 250 г
- ▶ луковица – 1 шт.
- ▶ молоко¹ – 500 мл
- ▶ бульон овощной – 500 мл
- ▶ масло растительное – 2 ст. л.
- ▶ соль – по вкусу

Лук нарежьте кубиками, обжарьте на растительном масле. Добавьте порезанную брокколи и горошек, обжаривайте на среднем огне, постоянно помешивая, 4–5 мин. Влейте молоко и бульон, доведите до кипения и проварите на слабом огне, накрыв крышкой, 20–25 мин.

Взбейте горячий суп блендером до однородности и сразу подавайте².

**Н.В. Шилова,
п. Хохольский,
Воронежская
обл.
(фото автора)**

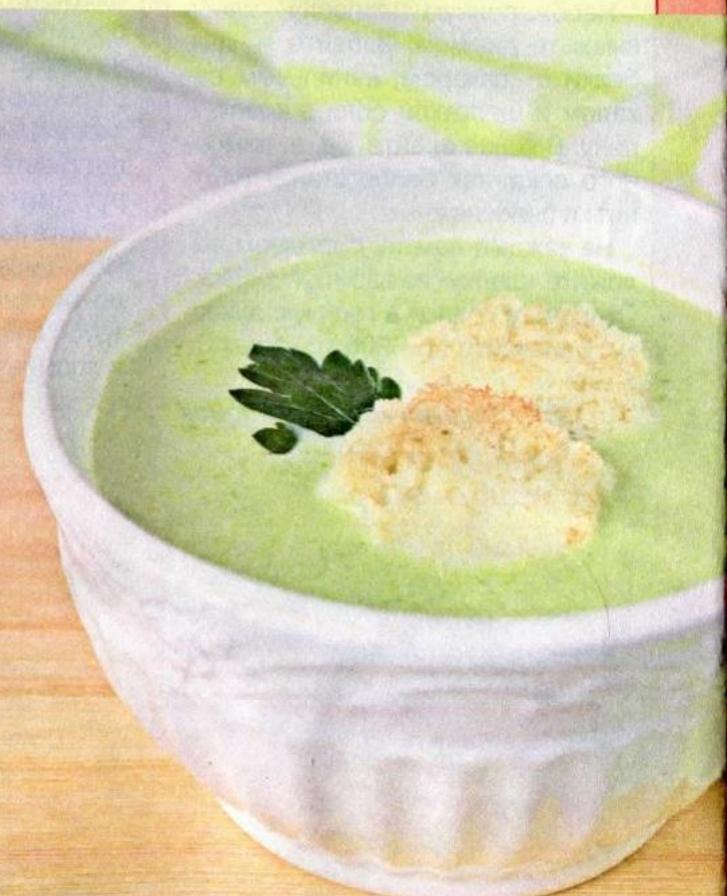
Время
приготовления
35–40 мин

От шеф-повара

- ¹ Молоко разбавьте со сливками в соотношении 1 : 1.
- ² При подаче посыпьте тертым пармезаном и пшеничными гренками.

Комментарий диетолога

Исключите обжарку овощей в масле, так ваш суп будет исключительно диетическим.



ИЗ КАБАЧКОВ «БАРХАТИСТЫЙ»

- ▶ кабачки (средние) – 4 шт.
- ▶ картофель – 1–2 шт.
- ▶ лук репчатый – 1 шт.
- ▶ морковь – 1–2 шт.
- ▶ бульон куриный – 1 л
- ▶ сливки – 200 мл
- ▶ масло растительное¹ – 2 ст. л.
- ▶ чеснок – 1–2 зубчика
- ▶ соль, перец – по вкусу

Кабачки, картофель, морковь и лук очистите. В кастрюле с толстым дном разогрейте растительное масло, обжарьте раздавленный чеснок с луком. Нарежьте кабачки, картофель, морковь и отправьте в кастрюлю. Тушите овощи 7 мин. Добавьте куриный бульон и доведите до готовности овощей. Затем погружным блендером измельчите овощи с бульоном до однородной массы.

Влейте сливки, прогрейте суп, помешивая, и снимите с огня. Подавайте с гренками².

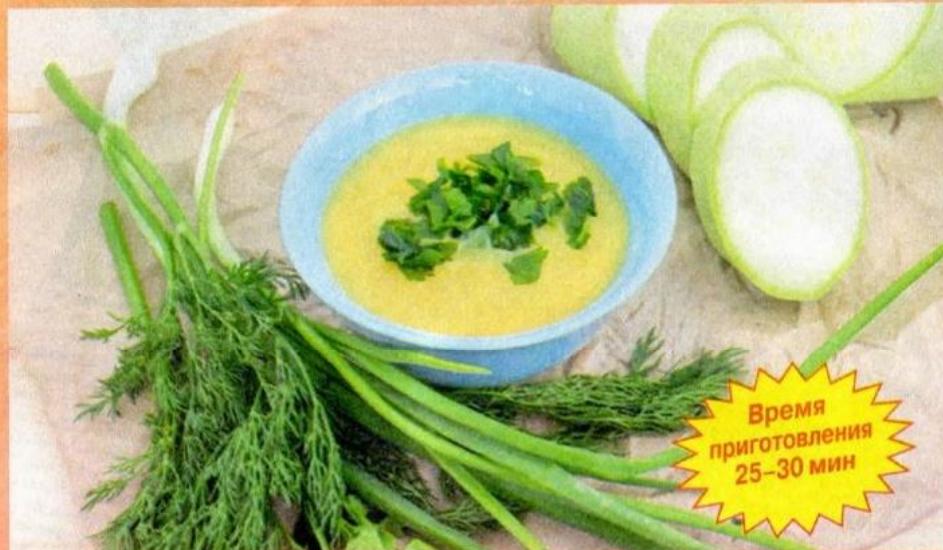
! От шеф-повара

1 Советую овощи обжаривать на сливочном масле, это придаст сливочный аромат и вкус.

2 При подаче добавьте несколько капель кунжутного масла.

Комментарий диетолога

Используйте сливки с жирностью не более 10%. Суп получается низкокалорийным и нежирным. Большое содержание клетчатки делает его достаточно сытым. Рекомендую включать в рацион питания людей с лишним весом.



«ПРОЩЕ ПРОСТОГО»

- ▶ вода – 1 л
- ▶ фарш мясной¹ – 200 г
- ▶ картофель (средний) – 2 шт.
- ▶ лук репчатый – 1 шт.
- ▶ шампиньоны² – 100 г
- ▶ сыр плавленый – 100 г
- ▶ соль, перец черный – по вкусу
- ▶ масло растительное – для жарки

Поставьте воду кипятиться. Лук очистите и измельчите. Шампиньоны вымойте и нарежьте. На растительном масле обжаривайте фарш, лук и шампиньоны в течение 5 мин. Посолите, поперчите. Картофель очистите и натрите на крупной терке.

В кипящую воду добавьте обжаренный фарш с грибами, тертый картофель, плавленый сыр, хорошо перемешайте до растворения сыра. Добавьте соль и специи по вкусу, варите 10 мин. Подавайте суп с зеленью³. Приятного аппетита!

! От шеф-повара

¹ Фарш используйте говяжий, так как сливочный сыр забивает вкус свиного фарша.

² К шампиньонам можно добавить вешенки.

³ При подаче посыпьте паприкой.



«НЕЖНЫЙ» С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

- ▶ фарш мясной – 500 г
- ▶ рис – 1/2 ст.
- ▶ лук репчатый (средний) – 2 шт.
- ▶ морковь – 1 шт.
- ▶ яйца – 3 шт.
- ▶ вода – 1,5 л
- ▶ лимон – 1 шт.
- ▶ мука пшеничная – 1 ст. л.
- ▶ петрушка – 1 пучок
- ▶ соль, перец черный молотый – по вкусу
- ▶ масло растительное – для жарки

Одну головку лука очистите и измельчите. Зелень петрушки порубите. Добавьте в фарш лук, 1 яйцо, соль, перец, зелень и несколько ложек воды. Все хорошо перемешайте и сформируйте не-

большие фрикадельки размером с грецкий орех.

Поставьте воду на огонь. Измельчите луковицу, морковь на тёрке, обжарьте на сковороде с маслом. Выложите в кипяток лук с морковкой, фрикадельки и рис. Варите 15 мин.

Взболтайт по отдельности яичные белки и желтки. Добавьте в желтки лимонный сок. Соедините белки и желтки, осторожно всыпьте муку. Размешайте массу венчиком, чтобы не было комков. Добавьте немного бульона из кастрюли, перемешайте. Переключите суп на маленький огонь. Яичную смесь тонкой струйкой влейте в суп, перемешайте и снимите с огня.

Комментарий диетолога

Отдавайте предпочтение фаршу из нежирных сортов мяса.

Время
приготовления
30–35 мин



«ГРИБНАЯ ПОЛЯНА»

- грибы сушеные¹ – 25 г
- грибы соленые – 200 г
- картофель – 6 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- сметана – 200 г
- зелень свежая – 1 пучок
- соль – по вкусу
- лист лавровый – 2 шт.

Сушеные грибы залейте кипятком и оставьте на 15 мин до размягчения. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке. Картофель очистите и нарежьте брусками.

Разбухшие грибы нарежьте небольшими кусочками (воду не выливайте).

Вскипятите 2,5 л воды, добавьте картофель, сушеные грибы и

воду, в которой их замачивали². Варите 15 мин.

В это время обжарьте лук и морковь на растительном масле до золотистого цвета. Добавьте сметану, перемешайте. Зелень свежую порубите.

Соленые грибы нарежьте небольшими кусочками, отправьте в кастрюлю. Добавьте лавровый лист, соль, свежую зелень, овощи со сметаной. Все хорошо перемешайте и дайте повариться 2 мин. Суп готов!

! От шеф-повара

¹ Для более насыщенного вкуса и аромата советую использовать белые грибы

² Воду, где замачивали грибы, не советую добавлять, так как она с примесями.



Комментарий диетолога

Людям с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени, почек, поджелудочной железы и нарушением обмена веществ лучше отказаться от употребления грибов.

ПОХЛЕБКА

- ▶ куриные голени – 1 кг
- ▶ лук репчатый (средний) – 2 шт.
- ▶ морковь – 1 шт.
- ▶ фасоль, консервированная в собственном соку – 1 банка
- ▶ перец болгарский – 2 шт.
- ▶ хлеб белый (сухой)¹ – 1/2 батона
- ▶ сыр твердый – 150 г
- ▶ соль, перец – по вкусу
- ▶ чеснок – 3–4 зубчика
- ▶ зелень свежая – для украшения

Куриные голени обжарьте на сковороде с небольшим количеством масла. Лук очистите и нарежьте мелко. Морковь очистите и натрите на терке. Перец очистите от семян и плодоножек и нарежьте небольшими кубиками. Курицу выньте и на этом масле обжарьте лук до прозрачности. Затем добавьте зубчик чеснока, морковь и перец. Обжаривайте

3–4 мин, затем залейте стаканом горячей воды, перемешайте и выключите огонь.

На дно кастрюли (не менее 3 л, без пластиковых ручек) выложите сначала обжаренную курицу, затем фасоль² и овощи. Влейте 1,5 л кипятка, посолите, поперчите по вкусу, закройте крышкой и отправьте в духовку. Томите суп 20 мин при температуре 200 градусов.

Затем кастрюлю выньте, выложите поверх похлебки куски хлеба, нарезанного толщиной 3–4 см, и посыпьте все это тертым сыром. Крышкой не накрывайте и отправьте в духовку на несколько минут. Держите до того момента, пока сыр не расплавится. Суп готов, приятного аппетита!

! От шеф-повара

■ ¹ Так же можно и с ржаным хлебом.

² Консервированную фасоль советую промыть.



Время
приготовления
40–45 мин

ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

- ▶ чечевица красная – 1 ст.
- ▶ рис – 2 ст. л.
- ▶ лук репчатый – 1 шт.
- ▶ помидоры (средние) – 2 шт.
- ▶ бульон или вода – 1,7 л
- ▶ соль, перец черный молотый – по вкусу
- ▶ зира молотая – 1/2 ч. л.
- ▶ мята сушеная – 1/2 ч. л.
- ▶ сухарики – для подачи
- ▶ масло растительное – для обжарки

Рис и чечевицу хорошо промойте. Лук очистите и мелко нарежьте. Помидоры очистите от кожуры и семян, нарежьте небольшими кубиками. В кастрюле с толстым дном обжарьте лук с небольшим количеством растительного масла. Добавьте помидоры и вместе потушите 2–3 мин¹. Добавьте че-

чевицу с рисом и, помешивая, обжаривайте 5 мин. Влейте бульон и варите на умеренном огне до полной готовности чечевицы, примерно 20–30 мин.

Снимите суп с огня, хорошо измельчите все погружным блендером. Посолите, поперчите, снова поставьте на огонь и доведите до кипения. Подавайте с сухариками².

От шеф-повара

■ ¹ Предлагаю к тушеным томатам добавить томатный сок, это усилит вкус.

■ ² При подаче добавьте дольку лимона и немного оливкового масла.

Комментарий диетолога

Красная чечевица содержит много железа и калия. Рекомендую ее включать в рацион питания людям с малокровием и анемией. Нежелательно употреблять плоды чечевицы при подагре, мочекаменной болезни, панкреатите, дисбактериозе, геморрое.

Время приготовления
40–45 мин



СЧАСТЬЕ ИЗ ПРОБИРКИ



У кого-то дом полон карапузов, а кто-то мечтает о ребенке, но чуда не происходит. К счастью, современная медицина предлагает вспомогательные репродуктивные технологии (ВРТ), помогающие обрести желанного малыша. Главное – правильно выбрать клинику и грамотно подготовиться к процедуре.

ЧТО ТАКОЕ ВРТ

Существует около десяти основных методов искусственной репродукции, самыми востребованными из которых считаются ЭКО и ИКСИ.

ЭКО – базовая методика искусственного оплодотворения вне организма. Яйцеклетки и сперматозоиды помещаются в пробирку, где они самостоятельно соединяются, и получившийся эмбрион подсаживают в матку.

ИКСИ – вспомогательная манипуляция ЭКО, к которой прибегают при плохой спермограмме. Врач выбирает качественный сперматозоид и вводит его внутрь яйцеклетки, «заставляя» ее оплодотвориться.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВРТ

Тщательно готовиться к ЭКО и ИКСИ следует не только будущей маме, но и папе, так как исход процедуры во многом зависит от качества спермы. Мужчине необходимо отказаться от вредных привычек, избегать перегревания и не носить тесное белье. Для поддержания репродуктивного здоровья можно принимать витамины и комплексные препараты, улучшающие качество сперматозоидов. Одним из таких препаратов является «АндроДоз».

Сбалансированный комплекс для повышения мужской fertильности «АндроДоз» помогает улучшить качество эякулята и его способность сохранять свои свойства после заморозки, способствует увеличению процентов сперматозоидов, пригодных для ЭКО и ИКСИ. Средство содержит целый спектр аминокислот, витаминов и микроэлементов, которые, усиливая действие друг друга, помогают защитить репродуктивную систему мужчины, способствуют улучшению подвижности сперматозоидов и увеличению их количества. «АндроДоз» можно принимать как при подготовке к ЭКО и ИКСИ, так и при планировании естественной беременности. При производстве «АндроДоза» используется швейцарское сырье, отвечающее самым высоким стандартам качества.

Вместе с «АндроДоз» ваша заветная мечта может наконец исполниться, и в доме появится розовое, горластое и бесконечно любимое счастье!



ИЗГОТОВИТЕЛЬ: ООО «Витамер», 129110, г. Москва, Орлово-Давыдовский пер., д. 1, пом. III (адрес производства: Владимирская обл., г. Петушки, ул. Советская, д. 11). ООО НПО «ФармВИЛАР», 249096, Калужская область, г. Малоярославец, ул. Коммунистическая, д. 115. МАРКЕТИНГ И ДИСТРИБЮЦИЯ: АО «Нижфарм», Россия, 603950, г. Нижний Новгород, ГСП-459, ул. Салганская, д. 7. Тел. +7 (831) 278-80-88, факс: +7 (831) 430-72-13. Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.11.003.Е.001623.04.17 от 04.04.2017г. Продукт прошел добровольную сертификацию. Имеются противопоказания. Перед применением необходимо проконсультироваться с врачом.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЧИПСЫ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

► баклажаны (небольшие) – 3 шт.

Для маринада:

- масло оливковое – 50 мл
- уксус яблочный – 50 мл
- соевый соус – 50 мл
- паприка – 1 ч. л.
- перец кайенский – 1/4 ч. л.
- мед – 2 ст. л.
- чеснок – 2 зубчика

Баклажаны очистите от кожуры и нарежьте вдоль тонкими ломтиками.

Смешайте все ингредиенты для маринада¹, залейте им ломтики баклажанов, отставьте на 2 ч.

Стеклянную форму для микроволновой печи застелите бумажным кухонным полотенцем, выложите ломтики баклажанов. Поставьте в микроволновую печь на полную мощность на 3 мин. Затем поменяйте полотенце, ломтики переверните и просушите в печи еще 1 мин. Далее добавляйте время по 10–20 сек, доводя чипсы до нужной кондиции. У меня общее время сушки получилось 4,5 мин.

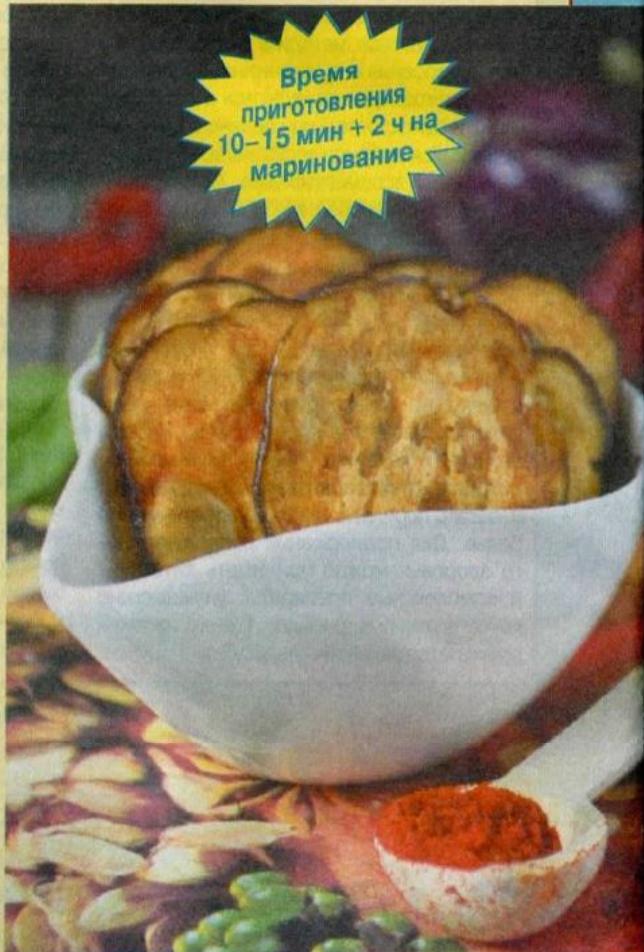
**Н. В. Шилова,
п. Хохольский,
Воронежская обл.
(фото автора)**

От шеф-повара

¹ Добавление прованских трав придаст чипсам аромат и насыщенный вкус.

Комментарий диетолога

Сушка – один из самых полезных вариантов приготовления. Так баклажаны сохранят все свои полезные свойства.



МАРИНОВАННЫЕ ХРУСТАЩИЕ КАБАЧКИ

- ▶ кабачки (небольшие) – 2 шт.
- ▶ морковь – 1 шт.
- ▶ лук репчатый – 1 шт.
- ▶ вода – 500 мл
- ▶ сахар – 1/2 ст.
- ▶ уксус яблочный – 1/2 ст.
- ▶ масло растительное – 3 ст. л.
- ▶ соль – 2 ч. л.
- ▶ соевый соус – 1,5 ст. л.
- ▶ приправа для моркови по-корейски – 1 ст. л.
- ▶ чеснок – 1 зубчик

Овощи вымойте, лук и морковь очистите. Кабачки, морковь и лук нарежьте не очень тонкими полукольцами. Сложите нарезанные овощи в глубокую миску, посыпьте приправой для моркови по-корейски и измельченным чесноком, все перемешайте.

Приготовьте маринад. В кастрюле соедините воду, уксус, соль, сахар, соевый соус и расти-

тельное масло. Доведите до кипения и снимите с огня.

Сложите овощи в банку и залейте кипящим маринадом. Через 5–6 ч наивкуснейшие кабачки будут готовы. Перед подачей на стол посыпьте измельченной зеленью. Приятного аппетита!

**Г.В. Лисина, с. Долгуша,
Липецкая обл.**

Комментарий диетолога

Здоровым людям можно кушать такое блюдо не часто и в разумных количествах. Частое употребление продуктов, маринованных с помощью уксуса, вредно для желудка и зубов. При заболеваниях сердца, ожирении, атеросклерозе, язве желудка количество маринованных овощей должно быть минимальным или совсем исключено из питания, так как уксус и специи могут спровоцировать обострение симптомов.



Время
приготовления
15–20 мин + 5–6 ч
на маринование

ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ «ЦВЕТЫ»

- ▶ баклажаны – 2 шт.
- ▶ кабачки – 1 шт.
- ▶ морковь – 1 шт.
- ▶ сыр твердый – 100 г
- ▶ чеснок – 1 зубчик
- ▶ сметана – 2–3 ст. л.
- ▶ зелень свежая – для украшения
- ▶ масло растительное – для жарки
- ▶ соль, перец – по вкусу

Нарежьте баклажаны вдоль тонкими пластинами, кабачки – тонкими кружочками, овощи посолите, поперчите¹.

Баклажаны и кабачки по отдель-

ности обжарьте на растительном масле.

Приготовьте начинку. Натрите на мелкой терке сырую морковь и твердый сыр. Добавьте измельченный чеснок, сметану и все хорошо перемешайте.

Соберите закуску. На обжаренный ломтик баклажана положите кружок кабачка, 1 ст. л. начинки и сверните в рулет. Выложите рулетики на тарелку, украсьте ломтиками помидора и зеленью.

**М.А. Родина, п. Сатинка,
Тамбовская обл. (фото автора)**

■ От шеф-повара

¹ Предлагаю овощи замариновать с пряными специями в нерафинированном масле и оставить на 20–30 мин.



РУЛЕТ ИЗ КАБАЧКА

- ▶ кабачок (крупный) – 1 шт.
- ▶ помидор (крупный) – 1 шт.
- ▶ сыр твердый – 70 г
- ▶ соль, перец – по вкусу
- ▶ растительное масло – для жарки
- ▶ мука – для панировки

Для соуса:

- ▶ майонез – 4 ст. л. с горкой
- ▶ желатин быстрорастворимый¹ – 1 ч. л.
- ▶ вода холодная – 4 ст. л.
- ▶ чеснок, базилик² – по вкусу

Овощи вымойте и обсушите. Кабачок очистите. У томата удалите кожуру, для этого предварительно опустите плод в кипяток, а затем в холодную воду, и кожура легко удалится. Кабачок нарежьте тонкими продольными пластинами, всего их потребуется около 10 шт. Пластины посолите.

Растительное масло разогрейте. Запанируйте каждую кабачковую пластину в муке и обжарьте до мягкости с двух сторон. Затем выложите их на бумажную салфетку для удаления лишнего масла.

Томат порежьте тонкими кружочками. Натрите сыр на средней терке. Желатин залейте водой и, как только он набухнет (при мерно 2–3 мин), нагрейте его. В майонез добавьте чеснок, базилик и желатин. Соус перемешайте венчиком.

Стол застелите пленкой. Затем выложите пластины кабачка в два ряда, при этом каждую пластину выкладывайте немного друг на друга. Густо смажьте кабачок соусом. Выложите слой томатов и равномерно присыпьте сыром. Сверните рулет по короткой его стороне, заверните в пленку и уберите на 3–4 ч в холодильник.

Готовый кабачковый рулет нарежьте на порционные кусочки и подавайте к столу.

**Е.А. Киришина, г. Ульяновск
(фото автора)**

! От шеф-повара

- 1 Используйте листовой желатин.
- 2 Возьмите красный базилик – он более пряный и идеально сочетается с соусом.

Комментарий диетолога

Хорошее овощное блюдо. Для уменьшения калорийности замените майонез сметаной.



ТУШЕНЫЕ БАКЛАЖАНЫ «ПО-ДОМАШНЕМУ»

- ▶ баклажаны (средние) – 3–4 шт.
- ▶ перец болгарский – 2 шт.
- ▶ лук репчатый – 1 шт.
- ▶ соль, перец, укроп – по вкусу
- ▶ растительное масло – для жарки

Нарежьте баклажаны небольшими кубиками, болгарский перец – соломкой, лук – тонкими колечками.

В сковородку налейте немного масла и обжарьте лук до слегка золотистого цвета. Добавьте баклажаны и жарьте на медленном огне в течение 7–10 мин. Затем добавьте болгарский перец и об-

жаривайте все вместе еще 5 мин. В конце приготовления добавьте укроп, соль и перец¹. Приятного аппетита!

**А.Ф. Медведева,
ст. Платнировская,
Краснодарский край
(фото автора)**

От шеф-повара

¹ Добавляйте пряные травы, а также чеснок, они придаст блюду насыщенный пикантный аромат.

Комментарий диетолога

Баклажаны – очень полезный и низкокалорийный овощ. В 100 г всего около 30 ккал. Но это не значит, что в этом блюде мало калорий. Во время жарки баклажаны абсорбируют масло в 8 раз сильнее, чем картофель, и 100 г баклажанов могут впитать до 80 г масла, а это примерно 700 ккал.



КАБАЧКИ В КЕФИРНО- СЫРНОМ КЛЯРЕ

- ▶ кабачки (средние) – 2 шт.
- ▶ мука – для панировки

Для кляра:

- ▶ яйца – 3 шт.
- ▶ кефир (простокваша) – 1 ст.
- ▶ сыр колбасный – 150–200 г
- ▶ соль, перец – по вкусу
- ▶ чеснок измельченный – 1 ст. л.
- ▶ укроп свежий измельченный – 1 ст. л.
- ▶ мука – 8 ст. л.

Кабачки вымойте и нарежьте кружочками или пластинами толщиной 5 мм. Запанируйте в муке.

Приготовьте кляр. Натрите сыр на мелкой терке. Чеснок пропустите через пресс. Укроп измель-

чите. Смешайте яйца, кефир, сыр, чеснок, укроп. Массу посолите и поперчите по вкусу. Постепенно подсыпайте муку и размешивайте венчиком до консистенции густой сметаны.

Разогрейте сковородку с растительным маслом. Окунайте кабачки в кляр и обжаривайте с двух сторон. Готовые кабачки выкладывайте на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир. Подавайте с любимым соусом. Приятного аппетита!

**А.А. Шейчук, г. Бобров,
Воронежская обл.
(фото автора)**

Комментарий диетолога

Кабачки, жаренные в кляре, не рекомендованы людям с острыми заболеваниями желудка, печени, поджелудочной железы. От жаренных на масле овощей лучше отказаться при расстройствах кишечника, а также блюдо не подходит для детей маленького возраста.



КАБАЧКОВОЕ КОЛЬЦО С МЯСОМ

- ▶ кабачки (средние) – 3 шт.
 - ▶ фарш мясной – 400 г
 - ▶ майонез – 2 ст. л
 - ▶ соль, перец – по вкусу

Лучше взять кабачки подлиннее. Нарежьте их тонкими пластинами с помощью овощечистки. Возьмите форму для кекса, смажьте ее. Выложите дно формы кабачками. Укладывайте пластинки внахлест друг на друга.

Фарш посолите, попречите, добавьте майонез, перемешайте. Выложите фарш в форму. Сверху накройте пластинами из кабачка. Запекайте в духовке при 200 градусах 40–50 мин.

Готовое блюдо переверните на тарелку. При этом будьте

осторожны – кабачки выделяют сок.

И.А. Меркулова,

г. Воронеж

(на фото мой муж)

ваш приз
1000
рублей

От шеф-повара

¹ Добавьте в фарш желтки яиц – это позволит сохранить форму.



ПОМИДОРНАЯ САЛЬСА

- ▶ помидоры – 150 г
- ▶ лук репчатый – 1 головка
- ▶ чеснок – 1 зубчик
- ▶ кинза – 3 веточки
- ▶ сок лимона – 1 ч. л.
- ▶ соль – по вкусу

Нарежьте помидоры кубиками, лук и чеснок измельчите. Кинзу порубите и добавьте к луку с чесноком. Все овощи соедините, посолите, влейте сок лимона, перемешайте¹. Выложите в салатник.

(фото автора)

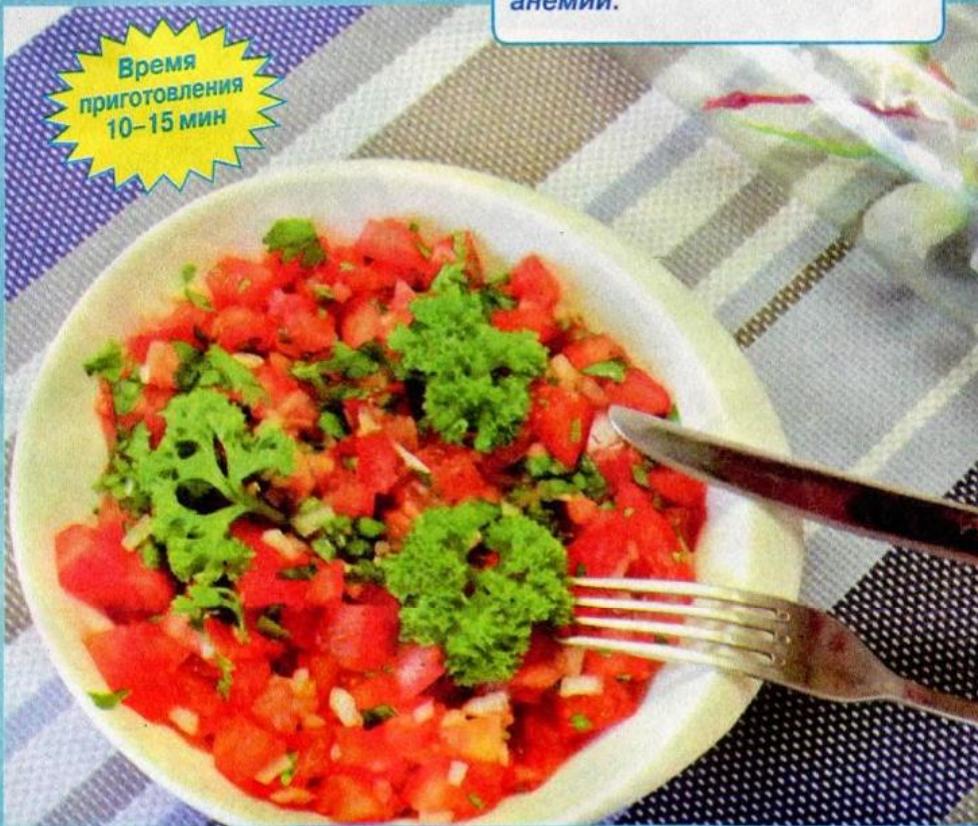
! От шеф-повара

1 Добавьте зеленый базилик и по вкусу сахар, перемешайте и оставьте все на 10 мин. Затем еще раз перемешайте. Это позволит раствориться специям и придаст однородность соусу.

Комментарий диетолога

Блюдо противопоказано при болезнях ЖКТ, почек, печени, язвенной болезни желудка, желчнокаменной болезни и анемии.

Время
приготовления
10–15 мин



ГУАКАМОЛЕ

- ▶ авокадо – 1 шт.
- ▶ помидор – 1 шт.
- ▶ лук репчатый – 1/2 головки
- ▶ чеснок – 1 зубчик
- ▶ кинза – 2 веточки
- ▶ масло оливковое – 2 ст. л.
- ▶ сок лимона¹ – 1 ч. л.
- ▶ перец красный жгучий,
- соль – по вкусу

Помидор нарежьте небольшими кубиками. Лук, чеснок и кинзу измельчите. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку. Мя-

коть выньте ложкой, разомните вилкой так, чтобы были небольшие кусочки, полейте соком лимона, для того чтобы мякоть не потемнела. Посолите, добавьте красный жгучий перец, полейте оливковым маслом. Добавьте нарезанные лук, чеснок, помидор, зелень кинзы, все перемешайте. Выложите в кожуру авокадо.

(фото автора)

От шеф-повара

¹ Лучше использовать сок лайма.



Время
приготовления
10–15 мин

ЗАКУСКА ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ «ЭСКАЛИВАДА»

Это очень вкусное блюдо из каталонской кухни. Представляет собой охлажденные овощи гриль с чесноком, винным уксусом и оливковым маслом. Подают в качестве гарнира к любому блюду или как холодную закуску.

- ▶ баклажаны – 2 шт.
- ▶ перец болгарский красный – 1 шт.
- ▶ лук репчатый – 1 головка
- ▶ чеснок – 1 зубчик
- ▶ масло оливковое – 2 ст. л.
- ▶ винный уксус – 1 ч. л.
- ▶ соль, перец, кинза свежая – по вкусу



Овощи вымойте, обсушите, выложите на противень и запекайте 30–40 мин при 200 градусах. Овощи остудите, очистите от кожицы и нарежьте полосками. Выложите на блюдо поочередно. В оливковое масло добавьте винный уксус, черный перец и соль, слегка взболтайте и полейте овощи. Поставьте ненадолго в холодильник, чтобы вкус закуски стал более насыщенным¹.

**А.М. Крицкая,
г. Краснодар**

(фото автора)

ваш приз
1000
Рублей

! От шеф-повара

■ ¹ При подаче посыпьте закуску рубленой зеленью и чесноком. Также блюдо желательно сдобрить лимонным соком.

Комментарий диетолога

Прекрасная закуска. Овощи в печеном виде сохраняют больше питательных веществ, чем при варке или жарке.

АДЖАПСАНДАЛИ

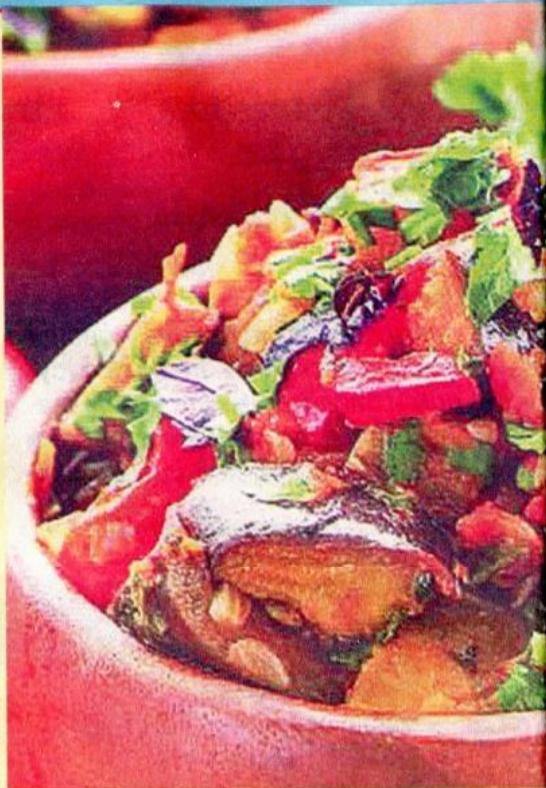
Это восхитительное блюдо из баклажанов по-грузински. Его относят к холодным закускам, но также его можно подавать горячим со свежим лавашем и зеленью.

- ▶ баклажаны (средние) – 6 шт.
- ▶ перец сладкий болгарский – 4 шт.
- ▶ морковь – 2 шт.
- ▶ лук репчатый (средний) – 5 шт.
- ▶ помидоры (спелые, мясистые) – 1 кг
- ▶ чеснок – 1 головка
- ▶ петрушка – 1 средний пучок
- ▶ кинза – 1 средний пучок
- ▶ базилик фиолетовый – 3–4 веточки
- ▶ молотый кориандр, хмели-сунели, имеретинский шафран – по 1/2 ч. л.
- ▶ масло растительное – для жарки
- ▶ соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

Нарежьте баклажаны кубиками со стороной 1,5 см. Засыпьте солью и залейте холодной водой на 1 ч. После воды слейте и отожмите лишнюю влагу. Разогрейте сковородку и обжарьте баклажаны в масле (можно частями) до готовности. Готовые баклажаны выложите на бумажные полотенца.

Нарежьте лук мелкими кубиками, сладкий перец – полосками,

Время
приготовления
65–70 мин + 1,5 ч
ожидания



а морковь натрите на крупной терке. В той же сковороде обжаривайте лук до золотистого цвета – в течение 10 мин. Добавьте морковь, болгарский перец и продолжайте обжаривать на небольшом огне, периодически помешивая, примерно 10 мин.

Помидоры ошпарьте кипятком и опустите в холодную воду, чтобы снять кожицу, затем измельчите. Чеснок и кинзу мелко нарежьте, положите в ступку, посолите и толкните до образования кашицы. Полученную смесь добавьте в протертые помидоры и перемешайте. Все обжаренные овощи переме-

Новинки сентября

Представляем кухонные и гастрономические новинки, которые заинтересовали нас в этом месяце.

МОЩНАЯ СОКОВЫЖИМАЛКА

Осень – время заготовок. Быстро обработать урожай и сделать запас полезных вкусностей на зиму помогают соковыжималки. Нам понравилась практичная и компактная соковыжималка Scarlett SC-JE50S35. Горловина модели достаточно широкая – целих 65 мм, благодаря чему погружать овощи и фрукты в соковыжималку можно целиком, не измельчая.



КОНТЕЙНЕР ДЛЯ ОБЕДОВ

Собираете ребенка в школу? Продумайте, в чем он будет носить обеды. Например, обратите внимание на стильный и вместительный контейнер Phibo. В него без проблем поместятся фрукты, йогурт, сок, вафли, печенье. Крышка контейнера надежно фиксируется и не открывается в неподходящий момент, а сам контейнер имеет удобную складную ручку.



ТАЙСКИЙ СОУС

Если вы настоящий гурман и любите готовить, вам придется по вкусу огненный соус «Кинто. Шрирача», пришедший к нам из тайской кухни. В его составе только натуральные ингредиенты: острый перец чили, уксус, чеснок, сахар и соль. Соус отлично подходит к рыбе, морепродуктам, мясу, особенно жареному на углях. Кроме того, соус можно смешивать с йогуртом, майонезом, сметаной и готовить на его основе маринады, рагу, супы.



шайте, залейте помидорной смесью, после чего поставьте на маленький огонь. Измельчите базилик и петрушку и отправьте к овощам. Блюдо посолите, перчите, добавьте специи и томите еще около 10 мин. Выключите огонь и дайте остывнуть и настояться 30 мин. Ваш яркий и ароматный аджапсандали готов!

**М.С. Щербакова,
г. Энгельс,
Саратовская обл.
(фото автора)**

ваш приз
**1000
рублей**

САЛАТ «НЕЖНЫЙ»

- ▶ яблоки (средние)¹ – 2–3 шт.
- ▶ сыр твердый – 100–150 г
- ▶ соль, перец, майонез – по вкусу

Яблоки вымойте, насухо вытрите, нарежьте на мелкие кубики. Сыр натрите на крупной терке. Смешайте яблоки с сыром. Добавьте майонез и соль по вкусу, все перемешайте. Сверху посыпьте черным молотым перцем по желанию. Приятного аппетита!

**Ю.Л. Ярославцева, г. Каменка,
Пензенская обл.**

! От шеф-повара

¹ Используйте твердые сорта яблок. Очистите их от кожуры и для предотвращения потемнения сбрызните лимонным соком.

Комментарий диетолога

Если вы придерживаетесь здорового питания, то этот салат не для вас. Не понимаю, зачем яблоки и сыр утяжелять майонезом, лучше съешьте их по отдельности без всяких соусов. Пользы получите больше, а калорий меньше.



САЛАТ «ВИТАМИНЧИК»

- ▶ яблоки – 2 шт.
- ▶ морковь – 1 шт.
- ▶ сметана
(натуральный
йогурт) – 3 ст. л.
- ▶ грецкие орехи –
для украшения

Вымойте яблоки и морковь. У яблок удалите сердцевину и натрите на крупной терке. Морковь очистите и натрите на мелкой терке¹. Смешайте яблоки с морковью, заправьте сметаной или йогуртом. Выложите на тарелку, украсьте грецкими орехами. Приятного аппетита!

**Л.И. Удалова,
п. Большое
Мурашкино,
Нижегородская обл.
(на фото моя дочь)**

От шеф-повара

¹ Морковь разотрите с сахаром. Для улучшения вкусовых качеств добавьте немножко сельдерея.

Время
приготовления
10–15 мин



Комментарий диетолога

Прекрасный, вкусный и полезный салат. Сметана здесь помогает хорошо усвоиться витамину А, которым очень богата морковь.

МАЙОНЕЗНЫЙ СОУС «ЯБЛОЧНЫЙ»

Такой соус отлично подойдет вегетарианцам, а также тем, кто держит пост или просто ведет здоровый образ жизни.

- ▶ яблоки – 2 шт.
- ▶ соль – 1/4 ч. л.
- ▶ сахар – 1/2 ч. л.
- ▶ горчица – 1 ч. л.
- ▶ лимонный сок – 1 ст. л.
- ▶ масло растительное¹ – 100 мл

Яблоки очистить от кожуры, нарезать кусочками и запекать в микроволновой печи на всей мощности 5–10 мин. Время зависит от сорта яблок и особенностей вашей микроволновки. Остудите яблоки, выложите в блендер, измельчите в пюре. Добавьте соль, сахар, горчицу и лимонный сок, все перемешайте. Постепенно тонкой струйкой вливайте растительное масло и продолжайте взбивать блендером или миксером. Взбивайте до однородности, пока масса не посветлеет и не станет густой. Поставьте майонез в холодильник на несколько часов, чтобы он окончательно остыл

и стал более густым. Получается замечательный, приятный на вкус майонезный соус с легкой яблочной ноткой.

(фото автора)

От шеф-повара

¹ Масло используйте рафинированное, без лишних запахов.

Комментарий диетолога

Домашний майонез лучше магазинного, но калорийность его неизменно высокая. Хочу, чтобы вы поняли, что еда без майонеза может быть вкусной. Майонез сбивает и меняет естественный вкус пищи, употребляйте его как можно реже.



ПЕЧЕНЬЕ «КОЛОБКИ»

- ▶ маргарин сливочный – 250 г
- ▶ мука¹ – 4 ст.
- ▶ яйцо – 1 шт.
- ▶ разрыхлитель – 16 г
- ▶ сметана – 200 г
- ▶ яблоки² – 12 шт.
- ▶ сахар – 24 ч. л.
- ▶ корица – по вкусу

Размягченный маргарин и просеянную муку перетрите в крошку. Добавьте яйцо, разрыхлитель, сметану, замесите тесто. Разделите его на 24 части, скатайте шарики и отправьте в холодильник на 1 ч.

Яблоки очистите, разрежьте пополам и удалите сердцевину.

Каждый шарик теста раскатайте не очень тонко, положите половинку яблока выемкой вверх. Посыпьте сахаром, корицей³ и соберите тесто в кулечек – сформируйте колобок. Уложите на противень, застеленный пергаментом, швом вниз. Верх печенья смажьте взбитым яйцом и посыпьте сахаром. Выпекайте в духовке, разогретой до 180 градусов, 30–40 мин. Готовое печенье охладите и наслаждайтесь чаепитием.

**А.А. Шейчук,
г. Бобров,
Воронежская обл.
(фото автора)**

**ваш приз
1000
рублей**

! От шеф-повара

- 1 Муку используйте высшего сорта.
- 2 Яблоки лучше брать твердых сортов.
- 3 Можно добавить тертый гречий орех.



ПИРОГ «КРАСОЧНЫЙ»

Предлагаю рецепт очень простого, нежного, ароматного и яркого пирога. Дети его просто обожают, не оставляют ни одной крошки, съедают в несколько секунд.

- ▶ творог – 250 г
- ▶ яйца – 3 шт.
- ▶ сахар – 100 г
- ▶ мука – 250 г
- ▶ масло сливочное – 150 г
- ▶ цукаты – 150 г
- ▶ яблоки – 3 шт.
- ▶ ванильный сахар¹ – 1 пакетик
- ▶ разрыхлитель – 2 ч. л.
- ▶ растительное масло – для смазывания формы
- ▶ сахарная пудра – для посыпки

Взбейте миксером яйца с сахаром и ванильным сахаром. Добавьте творог, перемешайте, затем добавьте размягченное

сливочное масло и снова перемешайте². Просейте муку с разрыхлителем и вымесите тесто, оно должно получиться довольно густым. Добавьте в тесто цукаты.

Яблоки вымойте, очистите от кожуры и нарежьте дольками. Форму смажьте растительным маслом, выложите тесто, а сверху распределите яблочные дольки. Выпекайте примерно 40–45 мин при температуре 180 градусов. Перед подачей украсьте сахарной пудрой.

**И.И. Погромская,
г. Новосибирск**
(фото автора)

ваш приз
1000
рублей

От шеф-повара

¹ Ванильный сахар рекомендую заменить ванильным экстрактом.

² Творог следует отжать и протереть через сито. Масло используйте растопленное, а муку вмешивайте лопatkой, это даст пористость готовому изделию.

Время
приготовления
60–65 мин



ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНОЕ СУФЛЕ

- ▶ творог – 200 г
- ▶ яйцо – 1 шт.
- ▶ яблоко (крупное) – 1 шт.
- ▶ сахар – 1 ст. л.

Яблоко очистите от кожуры, настригите на крупной терке¹. Творог разотрите с яйцом² и сахаром, добавьте тертое яблоко, перемешайте. Выложите в силиконовые формочки, запекайте в микроволновке 5 мин при мощности 600 Вт. Также можно запекать в духовке при 180 градусах 15–20 мин. Выложите суфле из формочек на тарелочки, подавайте с ягодами или фруктами.

**А.М. Крицкая, г. Краснодар,
(фото автора)**

! От шеф-повара

- 1 Очищенные яблоки следует немножко припустить.
- 2 Желток разотрите с сахаром добела, а белок взбейте отдельно со щепоткой соли до твердых пиков. А потом аккуратно смешайте все вместе.

Комментарий диетолога

Простое, вкусное и полезное блюдо. Запеченный нежный творог с яблоками можно кушать всем хоть каждый день.

Время
приготовления
25–30 мин



ШТРУДЕЛЬ НА СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

Классический яблочный штрудель готовится на тонком тесте, а я предлагаю немного ленивый вариант рецепта – это когда у нас под рукой есть готовое слоеное тесто.

- ▶ тесто слоеное бездрожжевое – 500 г
- ▶ яблоко – 4 шт.
- ▶ корица – 1/2 ч. л.
- ▶ сахар коричневый – 4 ст. л.
- ▶ сахар белый – 4 ст. л.
- ▶ мука – 2 ст. л.
- ▶ орехи грецкие – 1 ст.
- ▶ яйцо куриное – 1 шт.

Яблоки очистите, нарежьте кубиками, смешайте с 2 ст. л. коричневого и 2 ст. л. белого сахара и мукой. Оставьте постоять 10 мин, чтобы яблоки пустили сок¹.

Рубленые грецкие орехи² смешайте с коричневым и обычным сахаром (по 2 ст. л.).

Тесто раскатайте, посыпте ореховой начинкой, а затем выложите яблоки. Заверните в рулет, подогните тесто по краям, чтобы начинка не вытекала при выпечке. Смажьте яйцом, сделайте небольшие надрезы и поставьте в духовку. Запекайте при 190 градусах 30–40 мин³. Готовый штрудель немного остудите и теплым подавайте к столу вместе с мороженым. Приятного аппетита!

**Ю.А. Матвеева,
г. Новосокольники, Псковская
обл. (фото автора)**

! От шеф-повара

¹ Яблоки слегка припустите.

² Орехи немного обжарьте и измельчите в блендере. Добавьте свежемолотую корицу.

³ Выпекайте при 170 градусах – изделие получится пышным.



ПИРОГ «БОЛГАРСКИЙ»

Я очень люблю выпечку с яблоками, этот рецепт пирога меня покорил. Он нежный, в меру сладкий и очень прост в приготовлении.

- ▶ яблоки – 1 кг
- ▶ мука – 1 ст.
- ▶ манка – 1 ст.
- ▶ сахар – 0,5–1 ст.
- ▶ лимонный сок – 0,5 ч. л.
- ▶ сода – 0,5 ч. л.
- ▶ соль – 1 щепотка
- ▶ сливочное масло – 70–100 г

Смешайте все сухие ингредиенты. Яблоки натрите на крупной

терке (по желанию можно не чистить) и полейте лимонным соком. Дно формы для выпечки присыпьте небольшим количеством сухой смеси, затем выложите слой яблок (толщина не более 0,5 см). Затем опять сухая смесь и далее яблоки. И так продолжайте, пока ингредиенты не закончатся. Верхний слой должен быть из сухой смеси. Сверху на сухой слой натрите сливочное масло по всей поверхности. Выпекайте пирог при 180 градусах 40–60 мин. Приятного аппетита!

**А.Ф. Медведева,
ст. Платнировская,
Краснодарский край
(фото автора)**

Время
приготовления
60–80 мин



ПИРОГ «СОЛНЕЧНЫЙ»

Для коржа:

- ▶ мука – 1 ст.
- ▶ хлопья овсяные – 1 ст.
- ▶ морковь (натертая на терке) – 1 ст.
- ▶ масло сливочное – 200 г
- ▶ сметана – 2 ст. л.
- ▶ разрыхлитель – 1 ч. л.
- ▶ сахар – 1 ст. л.
- ▶ соль – 1 щепотка

Для начинки:

- ▶ яблоки – 1 кг
- ▶ сметана – 200 г
- ▶ сахар – 200 г
- ▶ яйцо – 1 шт.
- ▶ мука – 2 ст. л.
- ▶ сахар ванильный – 1 ст. л.
- ▶ корица – 1/2 ч. л.

Просейте муку с разрыхлителем. Добавьте овсяные хлопья¹, сметану, растопленное сливочное масло, сахар, соль, морковь и замесите тесто. Выложите тесто в смазанную маслом форму (у меня диаметром 24 см), сделайте бортики. Поставьте форму с тестом в холодильник.

Подготовьте начинку. Яблоки очистите, нарежьте тонкими пластинками, выложите на тесто и посыпьте кори-

цей. Смешайте яйцо, сахар, сметану, муку, ванильный сахар и залейте этой смесью яблоки.

Выпекайте при 180 градусах 1 ч. Перед подачей пирог поставьте в холодильник на пару часов.

O. С. Майданова, г. Белгород
(фото автора)

! От шеф-повара

¹ Для более однородного теста измельчите овсяные хлопья в муку.



РОГАЛИКИ САХАРНЫЕ

Для теста:

- ▶ мука – 500 г
- ▶ дрожжи свежие (прессованные) – 20 г
- ▶ молоко – 100 мл
- ▶ сахар – 1 ч. л.
- ▶ масло сливочное – 250 г
- ▶ яйца – 2 шт.
- ▶ соль – 1 щепотка
- ▶ ванилин – по вкусу
- ▶ коричневый сахар – 3 ст. л.

Для начинки:

- ▶ яблоки – 400 г
- ▶ сахар – 100 г
- ▶ корица – 1 ч. л.
- ▶ сливочное масло – 50 г

В теплое молоко добавьте сахар и дрожжи. Масло растопите, остудите. В миску просейте муку, добавьте соль, ванилин, перемешайте. Влейте дрожжи, масло

и вбейте яйца. Замесите тесто руками. Оно будет очень мягким и эластичным. Накройте миску крышкой и уберите в холодильник на 2 ч.

Приготовьте начинку. Яблоки очистите от кожуры, нарежьте мелкими кубиками. В сковороде растопите масло, всыпьте сахар, нагрейте до растворения. Добавьте яблоки и тушите на минимальном огне 10–15 мин. Всыпьте корицу, перемешайте.

Достаньте тесто, обомните его, разделите на 2 равные части. Каждую раскатайте тонко, разрежьте на треугольники. На каждый кусочек теста выложите ложку начинки и скрутите рогалик. Обмакните их в коричневый сахар и выложите на противень, застеленный бумагой. Выпекайте при 180 градусах до румяного цвета. Приятного чаепития!

**М.Ю. Водолажская, г. Бийск,
Алтайский край (фото автора)**



ШАРЛОТКА К ЧАЮ

- ▶ яйца – 3 шт.
- ▶ сахар – 1 ст.
- ▶ мука – 1 ст.
- ▶ сода – 0,5 ч. л.
- ▶ яблоки – 500 г
- ▶ сок лимона – 1 ст. л.

Отделите желтки от белков. Белки поставьте в холодильник, а желтки хорошо взбейте с сахаром. Яблоки очистите от кожуры, порежьте мелко и полейте соком лимона. Белки взбейте в крепкую пену, введите в желтки и перемешайте. Добавьте муку, соду, осторожно перемешивая ложкой, чтобы не было комков. В готовое тесто положите нарезанные яблоки и перемешайте¹.

Форму для запекания смажьте сливочным маслом² и слегка присыпьте мукой. Выложите тесто

в форму и запекайте в духовке 40 мин.

**Г.Г. Смирнова, г. Таганрог,
Ростовская обл. (фото автора)**

От шеф-повара

1 Яблоки рекомендую не вводить в тесто, так как они утяжелят его и масса осядет. Выложите яблоки в форму и только потом залейте их тестом.

2 Форму смажьте растительным маслом – оно не даст пригореть и тесто хорошо поднимется.

Комментарий диетолога

Польза шарлотки – в печеных яблоках, которые хорошо усваиваются нашим организмом и являются источником целого ряда различных витаминов и минеральных веществ.



КИСЕЛЬ

- яблоки – 3–4 шт.
- сахар – 4–5 ст. л.
- крахмал – 3 ст. л.
- вода – 1,5–2 л

Яблоки тщательно вымойте, натрите на мелкой терке, отожмите сок. Выжимки залейте водой и проварите 10–15 мин. Затем процедите. Небольшую часть отвара (примерно 0,5 ст.) остудите и разведите в нем крахмал. В оставшийся отвар всыпьте сахар, перемешайте и доведите до кипения. Влейте растворенный крахмал, при постоянном помешива-

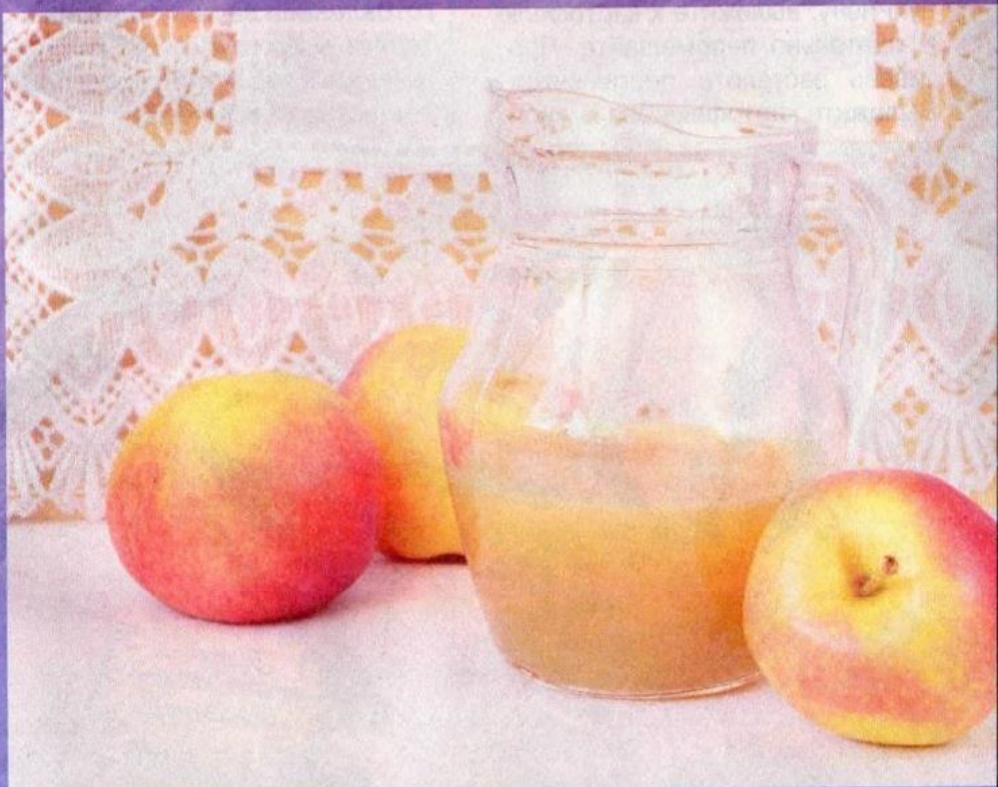
нии снова доведите до кипения. В самом конце влейте яблочный сок, перемешайте, проварите пару минут и остудите.

**Н.В. Шилова,
п. Хохольский,
Воронежская обл.
(фото автора)**

**Время
приготовления
35–40 мин**

Комментарий диетолога

Яблочный кисель – это отличный диетический напиток, полезен всем, особенно людям с больным желудком и лишним весом.



ХРУСТЯЩИЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДОЛЬКИ БЕЗ МАСЛА

- ▶ картофель – 500 г
- ▶ соевый соус – 2 ст. л.
- ▶ яичный белок – 1 шт.
- ▶ соль – по вкусу
- ▶ паприка сладкая, хмели-сунели, кунжут – по 2 ст. л.

Картофель очистите, вымойте, нарежьте дольками и выложите в миску. Добавьте паприку, соль, соевый соус, хмели-сунели и тщательно перемешайте.

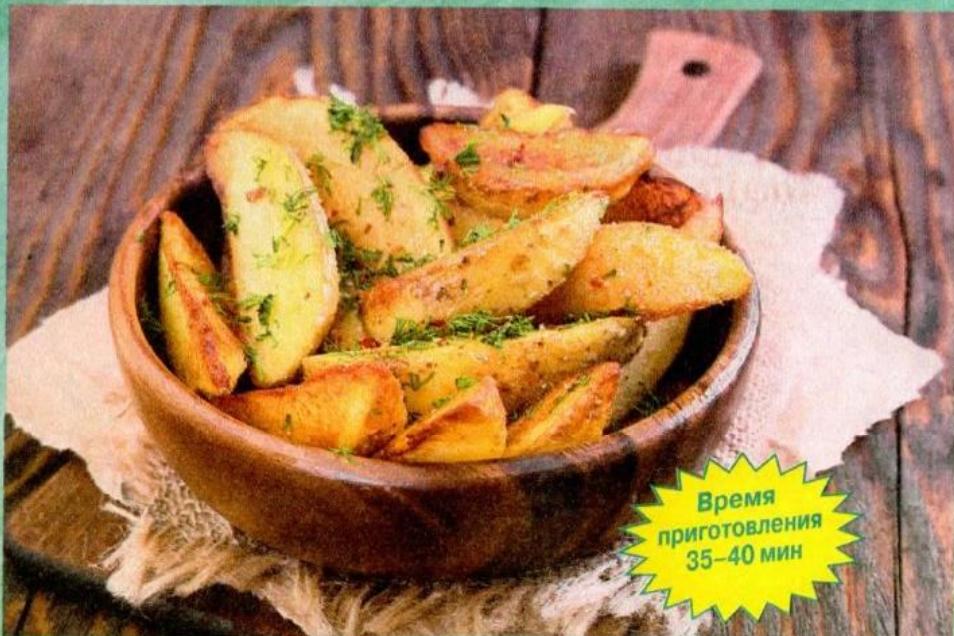
Яичный белок взбейте в пышную пену, выложите к картофелю и тщательно перемешайте. Противень застелите пергаментом. Выложите картофель без яичного

белка, который осел на дно миски. Посыпьте кунжутом и отправьте в горячую духовку. Запекайте при 180 градусах 25–30 мин.

З.П. Дроздова, г. Калуга

Комментарий диетолога

Чтобы избавить картофель от ненужного крахмала, перед тем как запекать его, несколько раз хорошо промойте порезанные овощи в проточной холодной воде. Картофель содержит много калия, особенно необходимого для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Печеная либо приготовленная на пару картошка теряет всего около 5% калия, при варке же до 50% полезных веществ уходит в воду.



ПЕЧЕННАЯ КАРТОШЕЧКА «КАК С КОСТРА»

Хорошая альтернатива, если нет возможности сделать такую картошку в костре на природе.

- ▶ картофель – 1 кг
- ▶ соль – 1 ст. л.
- ▶ мука – 2 ст. л.
- ▶ черный молотый перец – по вкусу

Картошку среднего размера хорошо вымойте щеточкой или обратной стороной губки для мытья посуды. Кожуру не счищайте и не обсушивайте.

В пакет насыпьте соль, перец, муку. Положите картофель в пакет, завяжите и потрясите так, чтобы все клубни были в смеси. Потом выложите картофель на тарелку в один слой и поставьте в микроволновую печь. У меня максимальная мощность 750 Вт, я ставила на 12 мин. Если мощность больше, то ставьте на 10 мин.

Потом надрежьте картошечку, полейте сливочным или растительным маслицем. Можно добавить зелень, чесночек, овощи. Приятного аппетита!

**А.А. Шейчук, г. Бобров,
Воронежская обл.
(фото автора)**

Время
приготовления
15–20 мин



КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

- ▶ консервы рыбные в масле – 1 шт.
- ▶ картофель (средний) – 3 шт.
- ▶ морковь (средняя) – 1 шт.
- ▶ яйца – 2 шт.
- ▶ крупа манная – 2 ст. л.
- ▶ соль, перец черный молотый – по вкусу

Отварите картофель и морковь. Овощи натрите на крупной терке. Добавьте яйца, манную крупу, посолите, поперчите. Из консервов до-

**Время приготовления
30–35 мин**

станьте рыбу, разомните ее вилкой, добавьте в овощной фарш и все перемешайте². Из готового фарша слепите небольшие котлетки. Выложите на горячую сковородку с растительным маслом и обжаривайте с двух сторон до румяной корочки. Так как фарш у нас из готовых продуктов, то долго обжаривать не нужно. Готовые котлетки подавайте на стол со сметаной.

! От шеф-повара

■ ¹ Оставьте на 30 мин, чтобы манка набухла.

■ ² Можно добавить в фарш свежую рубленую зелень укропа.

ПЕЧЕНЬЕ

- ▶ картофель вареный – 200 г
- ▶ сахар – 1/2 ст.
- ▶ орехи (любые)¹ – 1/2 ст.
- ▶ лимон – 1 шт.
- ▶ масло сливочное – 100 г
- ▶ яйца – 3 шт.
- ▶ соль – по вкусу
- ▶ сахарная пудра – для посыпки

**Время приготовления
40–45 мин**

духовке при 160 градусах до готовности.

Полученный корж остудите, нарежьте на кусочки и посыпьте сахарной пудрой.

Н.М. Орехова, г. Люберцы, МО

! От шеф-повара

■ ¹ Сюда хорошо подойдут греческие орехи.

■ ² Можно добавить также цедру апельсина и сок лимона.

Комментарий диетолога

Не рекомендую увлекаться такими блюдами людям пожилого и старческого возраста. Общее количество углеводов в их рационе должно ограничиваться 300 г. Поддерживайте эту цифру не за счет сахара и сладостей, а за счет овощей, фруктов и зерновых культур.

Противень застелите пергаментом, смажьте маслом. Выложите тесто слоем в 2 см. Выпекайте в

С МЯСОМ «ПО-ФРАНЦУЗСКИ»

- ▶ свинина (мякоть) – 700 г
- ▶ томатная паста – 3 ст. л.
- ▶ картофель (средний) – 8 шт.
- ▶ лук репчатый (средний) – 2 шт.
- ▶ майонез – 100 г
- ▶ сыр твердый – 250 г
- ▶ соль, перец черный молотый – по вкусу

Мясо вымойте, нарежьте небольшими кубиками, посолите, поперчите¹. Добавьте томатную пасту, перемешайте и оставьте на 1 ч.

Картофель очистите, вымойте и нарежьте кольцами или полукольцами толщиной 2–3 мм. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Сыр натрите на крупной терке.

По истечении времени формы для запекания смажьте маслом (у меня форма металлическая). Заполните форму слоями в такой

очередности: мясо, лук, картофель. Смажьте верх майонезом и посыпьте сыром².

Отправьте в духовку, разогретую до 200 градусов. Запекайте 50–70 мин. Время зависит от вашей духовки и формы.

! От шеф-повара

1 Мясо можно нарезать небольшими медальонами.

2 Из сыров хорошо подойдет моцарелла. Им посыпьте за 15 мин до окончания приготовления.

Комментарий диетолога

Люди пожилого возраста или с хроническими заболеваниями должны использовать в пищу только нежирные сорта мяса животных и птицы, содержащие больше белка и меньше жира. Им противопоказана жирная свинина, а также баранина, утка, гусь.



ВАТРУШКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С КУРИЦЕЙ

- ▶ картофель – 500 г
- ▶ яйцо – 1 шт.
- ▶ соль – 0,5 ч. л.
- ▶ мука – 2 ст. л.
- ▶ зелень – по вкусу
- ▶ сыр – 100 г

Для начинки:

- ▶ фарш куриный – 250 г
- ▶ лук репчатый – 2 шт.
- ▶ майонез – 1 ст. л.
- ▶ соль, специи, чеснок – по вкусу

Картофель очистите, вымойте и сварите в подсоленной воде. Затем воду слейте, картофель разомните, добавьте яйцо, муку, зелень.

Репчатый лук очистите и измельчите. Фарш обжарьте с луком, специями, чесноком и майонезом¹.

Противень застелите пергаментом и смажьте маслом. Картофельную массу разделите на кусочки. Из каждого кусочка сделайте небольшую лепешку, выложите их на противень. Смажьте взбитым яйцом, выложите сверху начинку и посыпьте тертым сыром. Выпекайте при 160 градусах 15 мин.

**М.С. Щербакова, г. Энгельс,
Саратовская обл.
(фото автора)**

От шеф-повара

■ 1 В готовый фарш можно добавить укроп, немного свежих сливок и чеснок.



РУЛЕТ ИЗ КАРТОШЕЧКИ С ФАРШЕМ

Это вкусное и сытное блюдо из доступных продуктов достойно праздничного стола!

- ▶ картофель – 300 г
- ▶ яйцо – 1 шт.
- ▶ масло сливочное – 50 г
- ▶ сметана – 1 ст. л.
- ▶ мука – 250 г
- ▶ соль – по вкусу

Для начинки:

- ▶ фарш мясной¹ – 500 г
- ▶ лук репчатый – 2 шт.
- ▶ соль, перец, зелень – по вкусу
- ▶ яичный желток
(для смазывания) – 1 шт.
- ▶ кунжут – 1 ч. л.

Картошку очистите, вымойте и

отварите в подсоленной воде. Затем воду с нее слейте и разомните в пюре. Добавьте сливочное масло, сметану, яйцо, муку. Замесите мягкое тесто, не липнущее к рукам.

Приготовьте начинку. Лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте с фаршем. Массу посолите, перчите, добавьте зелень.

Раскатайте тесто в прямоугольный пласт толщиной 1,5 см, выложите начинку, разровняйте, сверните в рулет. Смахьте рулет яичным желтком, посыпьте кунжутом. Выпекайте при 180 градусах 45 мин.

**О.С. Майданова, г. Белгород
(фото автора)**

! От шеф-повара

1 Фарш используйте куриный.



МАРИНОВАННЫЕ

► грибы (белые, подберезовики, подосиновики, лисички, опята) – любое количество

Для маринада на 1 л воды:

- сахар – 2 ст. л.
- соль – 4 ч. л.
- уксус 9% – 5 ст. л.
- перец душистый – 4 горошины
- перец черный
горошком – 8 шт.
- гвоздика – 2 шт.
- лавровый лист – 3 шт.
- чеснок – 2 зубчика

Грибы очистите, вымойте и нарежьте на части. Залейте водой и варите после закипания 15 мин. Затем грибы откиньте на сито. Когда вода стечет, переложите их в кастрюлю и залейте свежей водой, так чтобы она покрыла их на 1 см. Снова грибы откиньте на сито, замерьте воду, которая сте-

чет, и в полученное количество добавьте соль, сахар и специи из расчета на 1 л. Доведите до кипения. Через 5 мин в кипящий маринад опустите грибы и разрезанный на части чеснок. После того как грибы закипят, убавьте огонь и варите 10 мин. В самом конце влейте уксус, перемешайте, снимите с огня. Сразу же разложите по чистым банкам и закатайте крышками.

Т.С. Ефимагина, г. Казань
(фото автора)

Комментарий диетолога

Даже здоровым людям не рекомендуется есть грибы много и часто. Детям до 12 лет лучше ограничить употребление грибов, для них это тяжело перевариваемая пища. Людям с заболеваниями суставов, подагрой, панкреатитом нужно совсем исключить грибы из питания. Не рекомендованы грибы и беременным женщинам.



ОПЯТА В ТОМАТЕ

- ▶ грибы свежие – 3 л
- ▶ лук репчатый белый – 2 кг
- ▶ соус томатный – 0,5 л
- ▶ масло подсолнечное – 0,5 л

Очищенные грибы залейте водой и варите 1 ч.

Пока они варятся, нарежьте лук кольцами и обжарьте до готовности на подсолнечном масле. Добавьте томатный соус, а через 5 мин отваренные грибы, хорошо перемешайте, посолите, поперчите. Тушите 10–15 мин. Выложите грибочки в подготовленные стерилизованные банки

Чтобы не нанести вред организму, научитесь различать съедобные грибы.

При сборе опят главное не набрать похожих на них по виду грибов, именуемых «ложными». Внешне они такие же, но у «ложных» опят, которые содержат много токсинов, нет «кольца» и чешуек на ножке, они имеют серо-желтый или кирпично-красный цвет, неприятный запах и достаточно резкий вкус.

Покупать же их надо лишь в специализированных магазинах и избегать стихийных рынков и продажи «с рук».

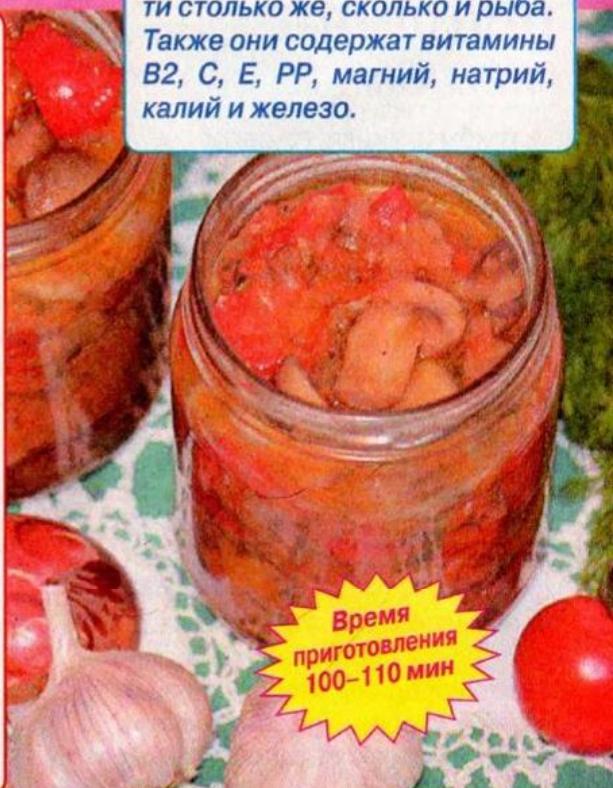
и стерилизуйте 0,5 л 30 мин. Закатайте крышками и укутайте на сутки.

**З.Н. Васильева,
п. Тесово-Нетыльский,
Новгородская обл.**

Комментарий диетолога

Любое приготовление этих грибов нужно начинать с тщательной варки. Иначе можно отравиться.

Опята малокалорийны, могут быть прекрасным дополнением во время диет. Эти грибы содержат много витамина В1, а фосфора и кальция почти столько же, сколько и рыба. Также они содержат витамины В2, С, Е, РР, магний, натрий, калий и железо.



МАРИНОВАННЫЕ В БЕЛОМ ВИНЕ

- ▶ грибы свежие – 1 кг
- ▶ репчатый лук – 100 г
- ▶ лимоны – 120 г
- ▶ вино белое сухое – 0,5 л
- ▶ вода – 200 мл
- ▶ масло растительное – 150 мл
- ▶ лавровый лист – 2 шт.
- ▶ перец черный горошком – 6 шт.
- ▶ соль – 20 г

Подготовленные грибы полейте лимонным соком. Приготовьте

маринад. Смешайте вино, воду, масло, лавровый лист, перец, соль и доведите до кипения. Грибы опустите в кипящий маринад и варите 5 мин. Затем разложите их по банкам, перекладывая кольцами лука. Маринад еще раз доведите до кипения и залейте грибы. Банки простерилизуйте и закатайте крышками.

**М.Г. Константинова,
п. Добрецово,
Костромская обл.**

СОЛЕННЫЕ ХОЛОДНЫМ СПОСОБОМ

- ▶ грибы (рыжики, грузди, волнушки, сыройки) – 1 кг
- ▶ листья вишни – 5–6 шт.
- ▶ зонтики укропа – 2 шт.
- ▶ листья смородины – 10–12 шт.
- ▶ лист лавровый – 2–3 шт.
- ▶ соль – 100 г
- ▶ листья хрена – 2 шт.
- ▶ перец горошком, чеснок – по вкусу

Грибы вымойте и залейте холодной водой на 5–6 ч. Рыжики замачивать не нужно, только промойте. На дно деревянной или керамической посуды насыпьте слой соли, положите половину листьев смородины, вишни, хрена и 1 зонтик укропа. Уложите рядами грибы, пересыпая каждый слой

**Время
приготовления
20–25 мин + 30–40
дней ожидания**

солью, перцем, чесноком и лавровым листом. Положите сверху оставшиеся листья, накройте чистой тканью, прижмите разделочной доской или тарелкой и положите сверху гнет. Через 1–2 дня грибы осядут и дадут сок. Если его будет мало, то увеличьте гнет. Грибы будут готовы через 30–40 дней. После этого переставьте их в холодное место.

**Ю.П. Павлюк, п. Массандра,
Республика Крым**



ЖАРЕННЫЕ НА ЗИМУ

- ▶ грибы (лисички) – любое количество
- ▶ масло растительное – для обжаривания
- ▶ жир свиной – 50 г на пол-литровую банку
- ▶ соль – по вкусу

Грибы переберите и очень тщательно промойте. Выложите на сковородку без масла. Грибыпустят свой сок. Посолите их и выпарите всю воду. Затем добавьте масло, чтобы грибы не подгорели, хорошоенько посолите и жарьте до полной готовности. Стерилизуйте и тщательно просушите банки и крышки.

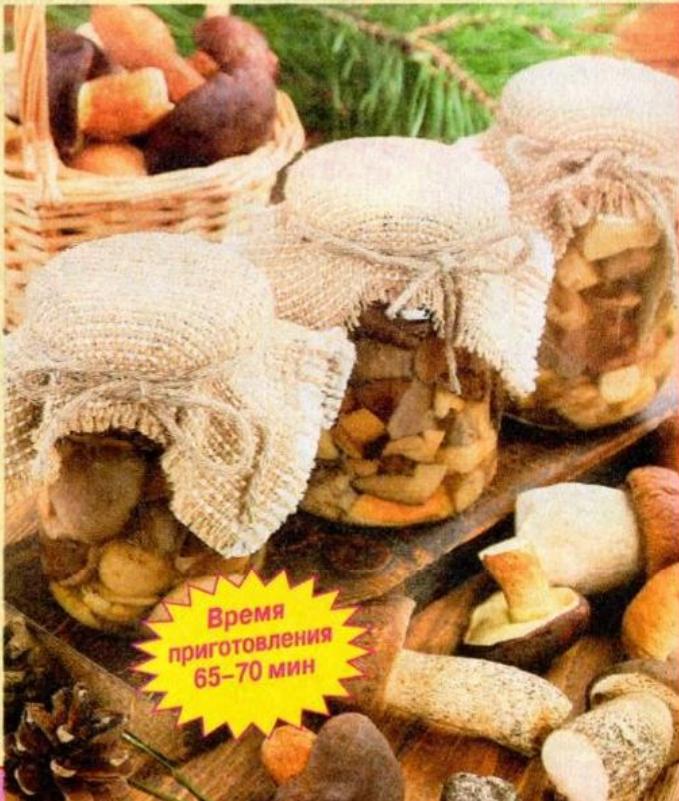
Готовые грибы разложите в баночки, плотно утрамбовывая. Оставшееся масло равномерно разлейте по банкам. На сковороде растопите свиной жир и залейте им грибы.

Закройте банки крышками, укутайте, но не переворачивайте. Оставьте до полного остывания. Храните в прохладном месте.

**В.И. Федяев,
п. Карла Маркса,
Владимирская
обл.**

Комментарий диетолога

В отличие от всех остальных грибов, лисички содержат полисахарид хитинманнозу – вещество, которого боятся всякие жучки-червячки. Благодаря ему лисички никогда не бывают червивыми и имеют такой характерный вкус. Своим рыжим цветом грибы обязаны каротиноидам, которые в организме превращаются в витамин А (улучшает зрение, повышает иммунитет, ускоряет регенерацию тканей). В этих грибах также много цинка.



ПАШТЕТ ИЗ ГРИБОВ С КАБАЧКАМИ

- ▶ грибы свежие – 500 г
- ▶ кабачки – 500 г
- ▶ лук репчатый (средний) – 1 шт.
- ▶ морковь (средняя) – 1 шт.
- ▶ чеснок – 2 зубчика
- ▶ соевый соус – 2 ст. л.
- ▶ специи (черный перец, мускатный орех, карри, кориандр, тимьян, свежая зелень) – по вкусу
- ▶ сыр плавленый – 100 г

Кабачки натрите на терке, немного посолите и оставьте на 30 мин, чтобы они пустили сок.

Грибы вымойте, очистите и мелко нарежьте. Лук измельчи-

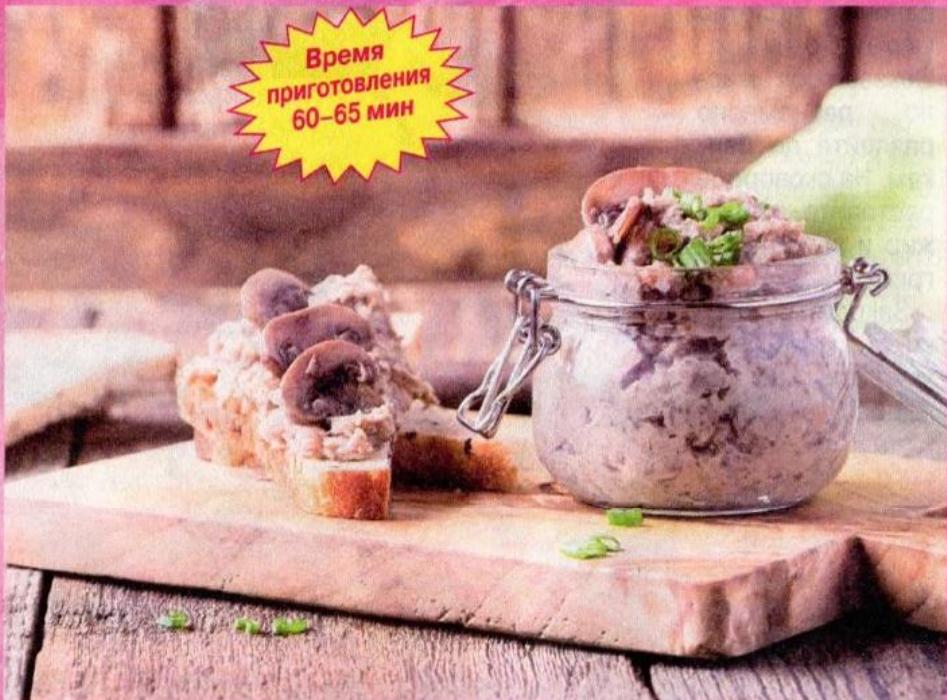
те, морковь натрите на терке. Разогрейте сковородку с маслом. Обжарьте грибы до полного испарения жидкости. Добавьте лук, морковь, соевый соус и любимые специи. Тушите все вместе 10–15 мин.

Слейте сок с кабачков и обжарьте их на растительном масле до мягкости. Под конец приготовления выдавите чеснок и добавьте рубленую зелень.

В блендер выложите грибы, кабачки и измельчите в однородную пюреобразную массу. Добавьте натертый на самой мелкой терке плавленый сыр, хорошо перемешайте. Переложите в баночку и перед подачей охладите.

Е.А. Абрамова, г. Таганрог

Время
приготовления
60–65 мин



СОЛЯНКА

Нужно на 9 л:

- ▶ грибы (вареные) – 3 л
- ▶ капуста белокочанная – 5 кг
- ▶ лук репчатый – 1 кг
- ▶ перец болгарский – 10 шт.
- ▶ морковь – 1 кг
- ▶ соус томатный – 500 мл
- ▶ сахар – 200 г
- ▶ соль – 125 г
- ▶ масло подсолнечное – 500 мл
- ▶ лист лавровый – 10 шт.
- ▶ вода – 22 ст. л.
- ▶ уксусная
эссенция 70% – 1 ст. л.

Главное в этом блюде – строго придерживаться рецепта и пропорций. Тогда все получится очень вкусно.

Грибы очистите, вымойте, нарежьте не очень мелко и отварите 30 мин. У меня 3 л варенных

грибов получается из 10-литрового ведра свежих.

Капусту нашинкуйте, морковь натрите на терке. Лук и перец нарежьте брусками. Выложите овощи в таз. Добавьте воду, томатный соус, подсолнечное масло, лавровый лист, соль, сахар. Поставьте тушиться на медленный огонь на 1,5 ч. Периодически помешивайте, чтобы не пригорело.

Через 1,5 ч добавьте грибы и варите еще 30 мин. За 15 мин до готовности добавьте уксусную эссенцию, все перемешайте.

Готовую солянку разложите в стерилизованные баночки, закатайте крышками, укутайте на сутки. Затем можно хранить без холодильника.

**В.И. Николаев,
г. Смоленск**





Филиппины – это островное государство в западной части Тихого океана, между Индонезией и Тайванем. Занимает территорию, состоящую из 7641 острова. Многие из этих островов по праву считаются самыми красивыми в мире. Это рай для тех, кто любит белоснежные пляжи и водные виды спорта.

Одной из ярких достопримечательностей Филиппин является действующий вулкан Майон. Он славится своей невероятной красотой, имеет форму почти идеального конуса и завершается кратером, который постоянно слегка курится.

На самом большом острове государства есть провинция с уникальными рисовыми террасами. Это гигантские лестницы, вырезанные на горных склонах и повторяющие их очертания. Были созданы коренными племенами более 2000 лет назад. Для местных жителей древние традиции – закон. Здесь бытует поговорка: «Мы делаем только то, чему наши предки учили нас». Они до сих пор возделывают рис тем же способом, что и тысячу лет назад.

на Филиппины

Как и во всех азиатских странах, на Филиппинах пользуется большим спросом соевый соус. Но больше него местные жители любят уксус. Здесь можно всегда приобрести множество его разновидностей. Им заправляют салаты, используют в маринаде, добавляют в супы или просто подают в качестве соуса к закускам. Все продукты готовятся на пальмовом масле, не поддаваясь очень сильной тепловой обработке.

Есть в кухне Филиппин экзотический деликатес балут – это сваренное утиное яйцо с двухнедельным зародышем утенка внутри. Чтобы правильно съесть это блюдо, нужно пробить скорлупу, выпить жидкость, которая оттуда польется, а потом вскрыть яйцо и съесть все, что внутри. Некоторые, попробовав такое, навсегда остаются поклонниками балута, а некоторые больше и смотреть на уток не могут.

Форт Сантьяго, здания вдоль реки Pasay, Инtramурос, Манила, Филиппины

АДОБО С КУРИЦЕЙ

Это тушеные в уксусе и соевом соусе с чесноком и специями небольшие кусочки мяса, рыбы, морепродуктов, овощей, в данном рецепте – курицы. Готовится блюдо очень просто. Мясо получается мягким и сочным, а соус подойдет практически к любому гарниру. Но традиционно адобо подают с пресным рисом.

Время
приготовления
55–60 мин

сковородку курицу, полейте ее соевым соусом и винным уксусом, добавьте лавровый лист. Влейте немного кипятка, чтобы курица была полностью погружена в соус. Когда блюдо закипит, уменьшите огонь, накройте крышкой и тушите курицу 30–40 мин. За 10 мин до готовности снимите крышку, пусть соус выпарится до легкого загустения.

На гарнир подавайте пресный рис, но так же вкусно будет с макаронами или картофельным пюре¹.

От шеф-повара

¹ При приготовлении гарнира учитывайте, что соус достаточно соленый.

- ▶ курица – 1,2–1,3 кг
- ▶ репчатый лук – 2 шт.
- ▶ чеснок – 4–5 зубчиков
- ▶ соевый соус – 100–150 мл
- ▶ винный уксус – 2–3 ст. л.
- ▶ черный перец горошком – 1 ч. л.
- ▶ лавровый лист – 2–3 шт.
- ▶ масло растительное – 2–3 ст. л.

Курицу разделайте на части: 2 крыла, 2 ножки, 2 бедра, 2 грудки, которые разрежьте еще пополам.

В большой глубокой сковороде разогрейте масло и выложите курицу. Обжаривайте ее до золотистой корочки. Нарежьте репчатый лук соломкой, а чеснок пластинками. Курицу достаньте и выложите в сковородку нарезанный лук. Если к сковороде прилипла кожица, то не старайтесь ее отскрести – потом, при тушении, она отойдет. Обжаривайте лук до прозрачности. После чего добавьте чеснок, перемешайте. Через 1 мин добавьте черный перец горошком. И еще через 1 мин верните в

Комментарий диетолога

Хорошее блюдо, можно включить в программу питания для худеющих. Противопоказаний к употреблению соевого соуса и винного уксуса нет – их можно вводить в рацион всем и каждому, но важно знать меру.



ПАНСИТ

Национальное филиппинское блюдо – жареная рисовая лапша с мясом, морепродуктами или овощами.

- ▶ лапша рисовая¹ – 100 г
- ▶ говядина
(телятина, свинина) – 150 г
- ▶ огурец – 1 шт.
- ▶ лук репчатый – 1 шт.
- ▶ морковь – 1 шт.
- ▶ чеснок – 2 зубчика
- ▶ имбирь сухой – 0,5 ч. л.
- ▶ перец красный
молотый – 0,5 ч. л.
- ▶ уксус рисовый – 1 ч. л.
- ▶ соевый соус – 1 ст. л.
- ▶ масло растительное – 3 ст. л.

Мясо нарежьте небольшими кусочками и замаринуйте в соевом соусе.

Огурец нарежьте тоненькой соломкой. Морковь очистите и настригите. Чеснок измельчите. Лук очистите и нарежьте соломкой.

На разогретую сковородку налейте масло, выложите мясо и обжаривайте 5–7 мин. Приправьте мясо имбирем, молотым красным перцем и перемешайте. Добавьте лук, чеснок, морковь и огурцы. Все хорошо перемешайте и быстро обжарьте при постоянном помешивании. Овощи должны оставаться слегка хрустящими и сочными. В конце жарки добавьте рисовый уксус и соевый соус, перемешайте. Блюдо дополнительно солить не нужно, так как соус достаточно соленый.

Рисовую лапшу сварите согласно инструкции на упаковке. Готовую лапшу обязательно хорошо промойте в холодной воде, дабы избавить ее от крахмала, иначе она слипнется. Выложите лапшу к мясу и овощам, прогрейте все вместе и подавайте к столу.

От шеф-повара

■ Рисовую лапшу можно заменить пшеничной из высших сортов.

Время
приготовления
30–35 мин



АУМПИЯ

Это роллы с начинкой. В тонкие кусочки теста или рисовую бумагу заворачивают всевозможную овощную, мясную или рыбную начинку. Подают это блюдо в качестве закуски или гарнира.

- ▶ тесто для спринг-роллов (тесто фило)¹ – 25 листов
20 x 20 см
- ▶ фарш свиной (нежирный) – 1 кг
- ▶ чеснок – 6 зубчиков
- ▶ корень имбиря свежий – 3 см
- ▶ яйца – 2 шт.
- ▶ соевый соус – 3 ст. л.
- ▶ перец черный свежемолотый, перец острый – по вкусу
- ▶ масло растительное – для фритюра

Разрежьте листы теста пополам, чтобы получились прямоугольники 10 x 20 см. Накройте тесто влажным полотенцем, чтобы оно не сохло.

Раздавите, очистите и измельчите чеснок. Корень имбиря очистите и очень мелко нарежьте.

Слегка взбейте яйца с соевым соусом, добавьте имбирь и чеснок, смешайте с фаршем. Приправьте черным перцем и острым перцем чили по вкусу.

На короткую сторону кусочка теста выложите 1 ч. л. с горкой фарша примерно в 1,5 см от края. Сворачивайте плотный ролл, свободный край теста смочите водой и уложите ролл швом вниз.

Разогрейте масло для фритюра. Аккуратно, небольшими порциями опускайте роллы в масло и обжаривайте до коричневой корочки. Готовые роллы выкладывайте в сито, чтобы стекло лишнее масло.

Подавайте роллы горячими, с кисло-сладким соусом или сладким соусом чили.

От шеф-повара

■ ¹ Тесто фило можно заменить бездрожжевым слоеным.



БИБИНГКА

Традиционный десерт, изготавливаемый из рисовой муки и кокосового молока. Запекается в духовке на банановом листе, по вкусу напоминает привычный нам рисовый пудинг. Можно обойтись и без банановых листьев – их роль вполне может сыграть форма, смазанная растительным маслом без запаха.

- ▶ рисовая мука¹ – 2 ст.
- ▶ сахар коричневый – 1 ст.
- ▶ разрыхлитель – 1 ст. л.
- ▶ яйца – 3 шт.
- ▶ масло сливочное – 5 ст. л.
- ▶ молоко кокосовое – 400 мл
- ▶ кокосовая стружка – по вкусу

Разогрейте духовку до 160 градусов. Подготовьте слегка смазанную жиром форму для выпечки (d 18–20 см).

В миску поместите рис, коричневый сахар, разрыхлитель, яйца, 3 ст. л. растопленного масла и кокосовое молоко, все тщательно перемешайте. Вылейте тесто в форму и отправьте в горячую духовку. Запекайте 1 ч до коричневого цвета. Зубочистка, вставленная в центр пирога, должна выходить сухой.

Выложите десерт на сервировочное блюдо и положите кусочки сливочного масла сверху. Посыпьте тертым кокосом².

! От шеф-повара

¹ Вместо рисовой муки можно использовать миндальную.

² К тертому кокосу можно добавить фундук и подавать десерт с мороженым.



КАК ЗАКАЗАТЬ ПРЕДЫДУЩИЕ НОМЕРА

Дорогие читатели! Если вы не успели подписаться на наш журнал или пропустили какой-то номер в продаже, не расстраивайтесь!

Уже вышедшие номера «Просто Вкусно Полезно» вы можете:

- купить по адресу редакции: г. Москва, ул. Вятская д. 49, стр. 15 (м. «Дмитровская») по средам с 10:00 до 17:00; перерыв с 13:00 до 14:00;

- заказать по предоплате (**один номер – 30 руб. с пересылкой**).

НОМЕРА, КОТОРЫЕ ЕСТЬ В НАЛИЧИИ:

- 2017 год – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

КАК СДЕЛАТЬ ЗАКАЗ

1. Заполните квитанцию (см. ниже).
2. Оплатите квитанцию через почту или Сбербанк.
3. Снимите с квитанции копию.
4. В письме перечислите все номе-

ра «Просто Вкусно Полезно», которые вам нужны (номер и год выхода).

5. Копию квитанции и письмо отправьте по адресу: 127287, г. Москва, а/я 3, «Народный совет» или на адрес электронной почты: info@narsovet.ru

Заказанные номера вы получите в течение месяца с того момента, как ваше письмо придет в редакцию. Если уже прошло полтора месяца, а вам так и не прислали номера, которые вы заказали и оплатили, позвоните нам по бесплатному телефону 8-800-250-27-28, и мы исправим эту неувязку.

ВНИМАНИЕ! В письмах, которые вы нам присыдаете с ксерокопиями квитанций, **разборчивым почерком пишите:**

- номера «Просто Вкусно Полезно» и год выхода;

- ФИО, обратный адрес и индекс.

Извещение

Наименование получателя платежа:

ООО «Бауэр Медиа»

ИНН получателя платежа: 7714364616

Номер счета получателя платежа: 40702810538000084537

Наим. банка: ПАО «Сбербанк России», г. Москва

БИК: 044525225 Корр. счет: 30101810400000000225

Фамилия, имя, отчество:

Адрес:

Наименование платежа: Недостающие номера «ПВП»

Дата: _____ Сумма платежа ____ руб. 00 коп.

Плательщик (подпись): _____

ОБРАЗЕЦ ЗАПОЛНЕНИЯ КВИТАНЦИИ ОБ ОПЛАТЕ

Наименование получателя платежа:

ООО «Бауэр Медиа»

ИНН получателя платежа: 7714364616

Номер счета получателя платежа: 40702810538000084537

Наим. банка: ПАО «Сбербанк России», г. Москва

БИК: 044525225 Корр. счет: 30101810400000000225

Фамилия, имя, отчество:

Адрес:

Наименование платежа: Недостающие номера «ПВП»

Дата: _____ Сумма платежа ____ руб. 00 коп.

Плательщик (подпись): _____

ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

ИЗДАНИЕ

ИНДЕКСЫ В КАТАЛОГАХ

«Народный совет»

«Каталог Российской прессы» **24880**
24303 (для льготников)
«Пресса России» **84710**
Официальный каталог
Почты России
«Подписные издания» **П1338**



Журнал «Просто Вкусно Полезно»

«Каталог Российской прессы» **25590**
Каталог Почты России **П5375**



Журнал «Народные рецепты – Здоровье»

«Каталог Российской прессы» **25602**
Каталог Почты России **П5379**



Журнал «Дачный сезон – советы читателей»

«Каталог Российской прессы» **25688**
Каталог Почты России **П5381**
«Пресса России» **41564**



ваш приз
1000
рублей

ЗА ВАШ РЕЦЕПТ!

Дорогие друзья! Напоминаем, что наш конкурс продолжается. Для того чтобы принять в нем участие, вам надо прислать к нам в редакцию рецепты своих любимых блюд и заполненный купон участника (см. справа).

Свои данные впишите аккуратным почерком. Вся информация, которую вы внесете в купон участника конкурса, держится в секрете. Ваши данные нужны редакции для того, чтобы в случае выигрыша мы могли почтовым переводом выслать деньги на ваше имя. После заполнения вырежьте купон и вместе со своим рецептом пришлите нам по адресу: 127287, г. Москва, а/я 3 или на электронную почту info@narsovet.ru.

Увидев в журнале «Просто вкусно и полезно!» рядом со своей фамилией значок **«1000 рублей»** – ждите. Свой приз вы получите в течение 1–1,5 месяца со дня опубликования вашего рецепта.

конкурс журнала

ПРОСТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ИНН (12 ЦИФР)

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН



MEDIA GROUP

Журнал «Просто Вкусно Полезно». Издание зарегистрировано в Федеральной

службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Свидетельство ПИ № ФС77-67330 от 05.10.16 г.

Учредитель: ООО «Баузер Медиа»

Главный редактор: Клюев Антон Викторович

Дизайн и верстка: Руслан Сято, Елена Ульянова

Редакция: Ирина Бовкун, Юлия Карзиер (зам. главного редактора), Лариса Пяткина, Мария Фесенко, Жанна Шмелева, Ирина Яковенко

Распространение: ООО «ТДС» Тел. (495) 974-76-08;

факс (495) 974-88-91;

e-mail: tds@bauermedia.ru

Размещение рекламы:

Эльвира Таран,

Тел. (495) 974-77-48

e-mail: adv@bauermedia.ru

Использованы фотографии: архива «НС», Ирины Бовкун, агентства «Lori.ru», Shutterstock, сайта Lenagold.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на журнал «Просто Вкусно Полезно».

Редакция вправе публиковать любые присланые в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано ООО «Возрождение», 214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 200 000 экз. Заказ № 02752
Подписано в печать 21.08.2017 г.

Дата выхода в свет 31.08.2017 г.
Адрес редакции, издателя:

127015, г. Москва,
ул. Вятская, д. 49, стр. 2
Тел. (495) 974-74-03
www.bauermedia.ru

e-mail: info@narsovet.ru
Цена свободная

**ЧТО НУЖНО УСПЕТЬ СДЕЛАТЬ
НА ДАЧЕ В СЕНТЯБРЕ –
ЧИТАЙТЕ В СВЕЖЕМ ВЫПУСКЕ ЖУРНАЛА!**

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ!

РЕКЛАМА

Пишите нам и делитесь рецептами своих фирменных блюд!

Мы ждем ваших писем по адресу редакции:

127287, г. Москва, а/я 3

Электронная почта: info@narsovet.ru

Наши специалисты



**ЭДУАРД
СУДАКОВ,**
врач-диетолог



СЕРГЕЙ СИЗОВ,
шеф-повар
одного из ресторанов
Москвы

**ПРОСТО
ВКУСНО**
и полезно!

Внимание!

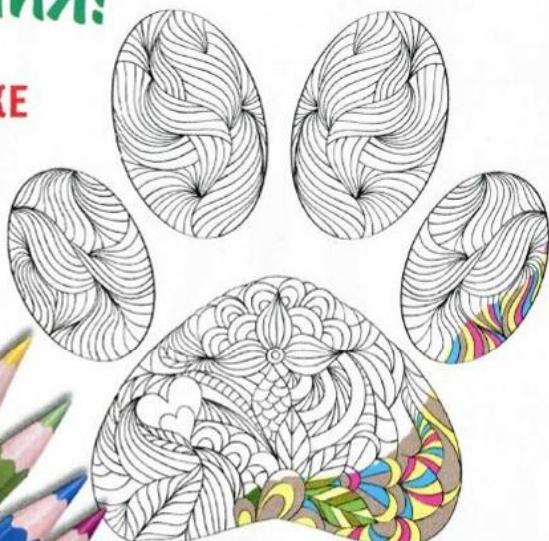
Следующий номер
в продаже с 28 сентября!
Не пропустите!



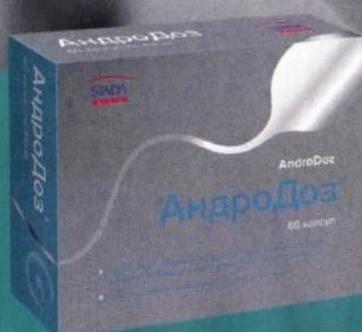
РАСКРАСКИ-АНТИСТРЕСС ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА И НАСТРОЕНИЯ!

 Реклама

УЖЕ В ПРОДАЖЕ



ГТОВИТЬСЯ К БЕРЕМЕННОСТИ — ЭТО ПО-МУЖСКИ!



АНДРОДОЗ — СБАЛАНСИРОВАННЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МУЖСКОЙ ФЕРТИЛЬНОСТИ

- Способствует улучшению репродуктивной функции у мужчин
- Повышает концентрацию и подвижность сперматозоидов
- Может использоваться при подготовке к зачатию



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ИЗГОТОВИТЕЛЬ: ООО «Витамер», 129110, г. Москва, Орлово-Давыдовский пер., д. 1, пом. III (адрес производства: Владимирская обл., г. Петушки, ул. Совхозная, д.11). ООО НПО «ФармВИЛАР», 249096, Калужская область, г. Малоярославец, ул. Коммунистическая, д. 115. МАРКЕТИНГ И ДИСТРИБЮЦИЯ: АО «Нижфарм», Россия, 603950, г. Нижний Новгород, ГСП-459, ул. Салганская, д. 7, тел. +7 (831) 278-80-88, факс: +7 (831) 430-72-13. Свидетельство о государственной регистрации: № RU/77/99.11.003.Е.001623.04.17 от 04.04.2017 г. Продукт прошел добровольную сертификацию. Имеются противопоказания. Перед применением необходимо проконсультироваться с врачом.