

ЕДА НА УРА!

12+

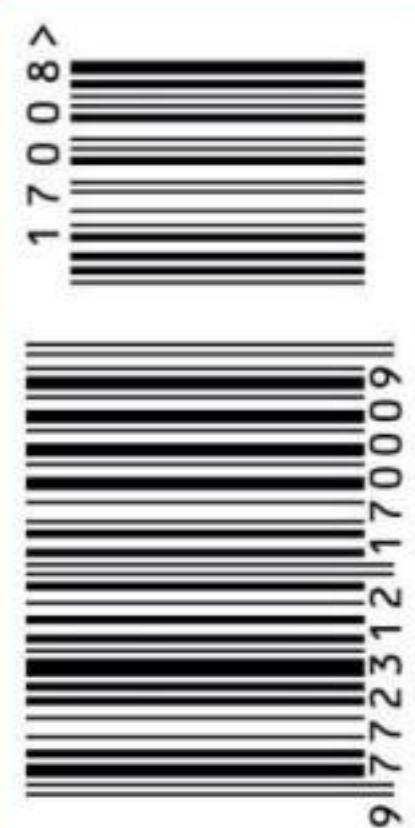


БРУСНИЧНЫЙ ПИРОГ

СЕКРЕТЫ
ФАСТФУДА



САЛАТ
«ДАМСКИЕ
ШТУЧКИ»



Выпиши «Еда на ура» на podpiska.pochta.ru 16+

Дорогие наши читатели!

Существует хорошая традиция — собираться семьёй за одним столом. Пусть в наше стремительное время это удаётся не так часто, как хотелось бы, но стоит помнить, что общий стол — символ мира и согласия.

В этом номере мы собрали рецепты блюд наших читателей, которые они готовят в летний сезон. Так что те, кто постарается применить эти рецепты, окажутся как бы за одним большим столом со всеми поклонниками нашего издания.

Ваши письма с любимыми рецептами, впечатлениями от знакомства с кухней зарубежных стран будут опубликованы в ближайших номерах. Может быть, кто-то из наших читателей вспомнит забытые рецепты — ведь всегда есть у нас бабушки и дедушки, готовые попотчевать родственников и гостей своими кулинарными шедеврами.

Давайте и дальше делать вместе интересный и полезный журнал, в котором всё было бы всем понятно и к тому же познавательно!

Редакция «Еда на ура!»
dacha@s-media.net



Меню



САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Шашлык из цукини и кукурузы.....	3
Салат из свежих овощей «Глехурад»....	7
Салат «Дамские штучки».....	8
Чипсы из редиса.....	9
Паста из запеченной свеклы и фасоли.....	10
Кабачковые гречаники.....	11

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Рыбная окрошка с раками	12
Домашняя лапша в горшочке	14
Мадридский чесночный суп.....	16
Арбузный гаспacho	18
Десертный суп из персиков с рисом	19

НА ГОРЯЧЕЕ

Клафути из тунца и помидоров с маслинами	22
Рыбные шарики	23
Свинина по-барски	24
Фалафель.....	26
Сувлаки кебаб с баклажанами.....	27

НА ДЕСЕРТ

Фруктовое желе в арбузных корочках.....	28
Брусничный пирог	29
Миндальное наслаждение из слоеного теста.....	30
Десерт «Шоколадное безумие».....	31

ЗАСТОЛЬЕ

Классическая водка с медом и перцем.....	32
Медовуха на водке	33

КУХНЯ НАРОДОВ МИРА

Греческое овощное рагу «Бриам»	37
Закусочные колечки в индийском стиле	38
Кукурузные палочки «Чили»	39

О ВКУСНОЙ И ЗАБЫТОЙ ПИЩЕ

Салат из рыбы с помидорами	44
Суп королевский	45

...и многое другое!



ШАШЛЫК ИЗ ЦУКИНИ И КУКУРУЗЫ

Все знают, что на гриле получаются отменные шашлыки из мяса, но мало кто пробовал приготовить овощи на открытом огне. А мы однажды попробовали, и с тех пор это наше любимое семейное блюдо!

Людмила Базанова, Таганрог

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: кукуруза в початках быстрого приготовления — 1 шт. ● цукини — 1 шт. ● лук красный — 1/4 шт. ● помидоры черри — 4 шт. ● базилик сушеный — 1/4 ч. л. ● розмарин сушеный — 1/4 ч. л. ● тимьян сушеный — 1/4 ч. л. ● чеснок — 1 шт. ● соль — 1/8 ч. л. ● черный молотый перец — 1/8 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: кукурузный початок и цукини разрезать на 4 части, лук разрезать пополам.

Кукурузу сложить в миску, пригодную для микроволновой печи, накрыть пергаментом и поставить в микроволновку на 2 минуты (или варить в кипящей воде 15 минут). Решетку гриля слегка сбрзнуть растительным маслом.

На шампуре нанизать кукурузу и цукини, предварительно натерев их чесноком, красный лук и помидоры черри. Сбрзнуть или смазать кисточкой овощи растительным маслом. В небольшой миске смешать специи и посыпать ими овощи на шампурах, посолить. Выложить будущие шашлыки на гриль и жарить на огне 5—7 минут, периодически переворачивая. Такой шашлык можно приготовить и в микроволновой печи, на режиме «гриль». Используя вместо шампуроов деревянные шпажки. Приятного аппетита!

Зелень. Закусывайте правильно!

Настоящая роскошь, привычный набор свежей зелени, которую мы с удовольствием выращиваем на приусадебных участках или подоконниках, а также придилично выбираем на рынке, — укроп, петрушка, кинза, зелёный лук, оживит и наполнит любое блюдо волшебными ароматами. Обычные травы, характерные для средней полосы, по сезону дополняются базиликом, тархуном, розмарином, чесноком и другими пряными травками. Но, как правило, когда мы слышим — добавить зелень, — представляем себе набор из зелёного лука, укропа и петрушки, взятых примерно в равных пропорциях.

ПОПРОБУЙТЕ КИНЗУ

Кинзу вкусно есть с шашлыком, сыром и горячей лепёшкой, посыпать мелконарезанной зеленью салаты из свежих овощей, любой суп и молодую отварную картошку, готовить омлет и кутабы с зеленью. Традиционно нарядный вид кинзы используют для украшения холодных закусок, зелень является обязательным ингредиентом холодных супов и различных соусов. В зеленых листочках кинзы содержится целый ряд полезных витаминов —



B1, B2, P, C, каротин, пектин, рутин, а также эфирные масла и микроэлементы. Кроме того, полезные свойства кинзы усиливают содержащиеся в ней 7 видов органических кислот: линолевая, олеиновая, изоолеиновая, аскорбиновая, пальмитиновая, стеариновая, миристиновая.

Зелень кинзы имеет болеутоляющие, мочегонные, противоцинготные, отхаркивающие и глистогонные свойства.

Также кинза полезна при опьянении — несколько ее листиков помогают уменьшить неблагоприятное воздействие алкоголя и легче перенести похмельный синдром утром.

Агата Лукова



САЛАТ С МОРКОВЬЮ ПО-КОРЕЙСКИ

Решила я разобрать свои старые записи и среди прочих очень нужных вещей нашла свой блокнот с рецептами, которые записывала, когда была студенткой! Вот там-то я обнаружила этот салатик. Попробовала приготовить, и салатик оказался просто восторг!

Олеся Волкова, Ярославль

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: ветчина — 300 г • грудка куриная — 1 шт. • капуста пекинская — 1 шт. • морковь по-корейски — 200 г • яйцо куриное — 3 шт. майонез — 100 г • орехи грецкие — 1 горсть.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: прежде чем начать готовить этот салат, нужно отварить и остудить куриную груд-

ку. Затем пекинскую капусту шинкуем длинными тонкими полосками, складываем в салатник. Ветчину режем также длинными полосками и добавляем к капусте. Корейскую морковь дополнительно нарезать не нужно и добавить к салату. Куриную грудку лучше разделить на тонкие кусочки, я делаю это руками, так получается нежнее, но можно и нарезать, а затем добавить в салат. Затем взбиваем яйца, добавляем 2 ст. л. воды и чуть-чуть муки. Жарим два тонких омлета, остужаем, нарезаем соломкой. Добавляем омлеты в салат, солим по вкусу, заправляем майонезом или растительным маслом. В самом конце посыпаем салат грецкими орехами, но можно обойтись и без них. Приятного всем аппетита!!!



ДЕРЕВЕНСКИЙ СВАДЕБНЫЙ САЛАТ

Посчастливилось побывать на деревенской свадьбе! Впечатлений привезли с собой на всю жизнь вперед, а еще и рецептик нового салатика. Скажу честно: салат настолько вкусен, что остановиться при его поедании просто невозможно!

Ирина Шестакова, Ставрополь

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: свинина — 500 г • лук белый — 2 шт. • зелень — 30 г • сахар — 3 ст. л. • соль — 1,5 ч. л. • уксус (винный) — 9 ст. л. • перец черный (молотый) — 0,5 ч. л. • масло растительное (или оливковое) — 5 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: для приготовления этого салата нам нужно предварительно отварить мясо с добавлением целой луковицы, лаврового листа и душистого перца.

Важно: мясо для этого салата должно быть недосоленным, так как основной вкус оно приобретает в процессе маринования! Белый салатный лук нарезать тонкими кольцами при помощи шинковки. Зелень петрушки измельчить и бережно перемешать с луком. Мясо нарезать соломкой толщиной 1 см, сложить в подходящую ёмкость и закрыть крышкой. Для маринада: перемешать 50 мл холодной кипячёной воды, 3 столовые ложки с горкой сахара, 1,5 чайные ложки соли, 9 столовых ложек винного уксуса, 0,5 чайной ложки молотого чёрного перца и 5 столовых ложек растительного масла. Переслоить поочерёдно мясо и лук с зеленью, сверху щедро полить полученным маринадом. Поставить салат для пропитки в холодильник на 7—8 часов. Чем дольше маринуется салат — тем он вкуснее. Приятного аппетита!



САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ «ГЛЕХУРАД»

Вот уж не ожидала, что салат из огурцов и помидоров может меня удивить... И тем не менее этот салат не просто удивил, он ошеломил!!! Ну, казалось бы, всем знакомый до безобразия, простой салат, но не всё так просто, есть в нём одна изюминка.

Людмила Гавриленко, Калининград

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: помидор — 2 шт. ● огурец — 1 шт. ● перец болгарский — 1 шт. ● лук красный — 1 шт. ● редис — 4 шт. ● чеснок — 3 зуб. ● салат «Айсберг» — 200 г ● орехи грецкие — 50 г ● масло оливковое (или подсолнечное) — 3 ст. л. ● уксус (лучше из белого вина) — 1 ст. л. ● соль ● зелень ● перец черный молотый.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: помидоры и огурцы нарезать ломтиками. Лук и

перец — соломкой. Редис — тонкими кружочками. Зелень измельчить. А теперь самое главное, та самая изюминка салата — это заправка. Орехи измельчаем до мелкой крошки, чеснок мелко-мелко рубим. Масло, уксус, перец и соль помещаем в небольшую баночку, закрываем крышкой и несколько раз энергично встряхиваем. Добавляем к орехам чеснок, масло с уксусом и тщательно перемешиваем. Затем добавляем заправку к овощам и снова аккуратно перемешиваем. Отделить от салата 2—3 листа и нарезать их руками на небольшие кусочки. В последнюю очередь добавить к овощной смеси листья салата и измельченную зелень и легонько перемешать салат в последний раз. Выложить горочкой на плоское блюдо, украсить зеленью. Подавать сразу.

Наслаждайтесь!



САЛАТ «ДАМСКИЕ ШТУЧКИ»

Мы с подружками готовим этот салат каждый раз, когда собираемся на посиделки! Вкусный сладкий салат отлично подходит к вину, к тому же никаких лишних калорий. При желании фрукты можно добавлять любые, на свой вкус.

Марина Виноградова, Ожерелье

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: руккола — 50 г • груша — 1 шт. • апельсин — 1 шт. • орехи грецкие — 50 г • соевый соус — 2 ст. л. • уксус винный — 1 ст. л. • мёд — 1 ст. л. • масло оливковое — 2 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: рукколу моем, сушим, если надо, рвем руками на более мелкие части. Моем и

просушиваем груши. Для этого салата подойдут спелые сочные груши, но если у вас зелёные и крепкие, то тогда очистите груши от шкурки. Грушу нарезаем кубиками. Орехи обжариваем на медленном огне, рубим или толчем. Небольшой апельсин чистим, режем крупными кусочками. Я обычно режу кольцами, очищаю от кожуры и каждое кольцо ножом делю на четыре части, получается красивое сочетание кубиков груши и треугольничков апельсина.

Для заправки хорошо смешиваем соевый соус, масло, уксус, мёд в отдельной миске. Поливаем этой смесью салат, перемешиваем и можно кушать.

Приятного аппетита!



ЧИПСЫ ИЗ РЕДИСА

Чипсы из редиса внешне похожи на лепестки роз. Это необычные постные снэки, которые хороши как сами по себе, так и в качестве пикантного дополнения к летнему салату.

Виктория Климова, Архангельск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: редис — 5 шт. • масло подсолнечное — 1 ст. л. • соль — 1/4 ч. л. • перец черный молотый — 1/4 ч. л. • порошок чесночный — 1/4 ч. л. • паприка сладкая молотая — 1/4 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: духовку включаем на разогрев 160—170 градусов, противень застилаем пекарской бумагой. Редис натираем на тёрке-мандине на тонкие ломтики или режем овощечисткой. Теперь нужно приготовить смесь приправ для посыпки редиса. Для этого смешаем молотый перец,

молотую паприку, чесночный порошок и соль в небольшой мисочке. Когда смесь готова, выкладываем редис в один слой на подготовленный противень. Верх каждого ломтика смазываем подсолнечным маслом и присыпаем смесью приправ по вкусу. Ставим противень в духовку на 5 минут. В течение всего времени приготовления внимательно следить, чтобы редис не сгорел! Достаём из духовки противень с редисом, каждый ломтик переворачиваем, снова смазываем подсолнечным маслом, посыпаем приправами и отправляем в духовку ещё на 5 минут или до золотисто-коричневого цвета. Для большего хруста чипсы можно оставить в выключенной духовке с приоткрытой дверцей. Когда чипсы готовы, даём им полностью остывть на противне, перекладываем их в подходящую посуду и подаём.

Приятного аппетита!



ПАСТА ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ СВЕКЛЫ И ФАСОЛИ

Знаю, многие не любят свеклу, и их сложно переубедить, что она может быть очень и очень вкусной! Возможно, мой рецепт сможет доказать обратное! Паста получается бархатистой, нежно-сладковатой, с легкой остротой хрена и специй!

Наталия Суслова, Кингисепп

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: фасоль консервированная — 250 г ● свекла — 1 шт. ● лук репчатый — 1 шт. ● хрень — 3 ч. л. ● соевый соус — 2 ст. л. ● сок лимонный — 0.5 ч. л. ● масло растительное — 3 ст. л. ● перец черный ● чеснок ● перец чили — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: духовку нужно предварительно разогреть до

200 градусов. Свеклу помыть, а затем завернуть в два слоя фольги. Выпекать час-полтора в духовке до готовности. Готовую свеклу остудить и почистить. Лук почистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Открыть консервированную фасоль, обязательно промыть и дать стечь! Если нет консервированной, то можно сварить обычную фасоль. Смешать соевый соус, лимонный сок, хрень, масло растительное, сушеный чеснок и перец (черный и чили). Все ингредиенты положить в блендер и пюрировать до пастообразного состояния. Свекольную пасту можно намазывать на хлеб, можно подавать с тостами, в тарталетках или с овощным салатом. В любом случае, это очень вкусная и полезная еда, угощайтесь!



КАБАЧКОВЫЕ ГРЕЧАНИКИ

Каждый раз, когда готовлю эти оладьи, потом с удовольствием смотрю, с каким аппетитом едят их мои родные и близкие! Желаю всем читателям хорошего настроения и удачных кулинарных экспериментов!

Ольга Крупко, Арзамас

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: кабачок — 1—2 шт. • крупа гречневая — 300 г • мука пшеничная — 100 г • чеснок — 2 зуб. • яйцо куриное — 1 шт. • масло подсолнечное • соль • перец • крахмал (по желанию) — 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: гречку заранее отварить в слегка подсоленной воде. На мелкой терке натереть

чеснок, на крупной — кабачок или цукини. Добавляем к массе яйцо, перец, соль, перемешиваем.

Если в иных вариантах кабачковых оладьей идет «борьба» с лишней жидкостью, у нас это только выигрыш: кабачковый сок отлично вберёт в себя гречку.

Добавляем муку; если есть сомнения насчет плотности, добавляем крахмал, перемешиваем. Затем добавляем гречку и снова хорошо перемешаем массу.

На среднем огне нагреваем сковороду с небольшим количеством подсолнечного масла. И жарим наши гречаники.

Очень вкусно кушать гречаники со сметаной.

Приятного аппетита!!!



РЫБНАЯ ОКРОШКА С РАКАМИ

Очень легкая и освежающая окрошка. Никакой картошки и колбасы. Кроме того, сочетание отварной рыбы, эстрагона и резкого кваса, на мой взгляд, просто восхитительно. Не последнюю роль сыграют в этом блюде сладковатые раковые шейки.

Эвелина Мухова, Павлово

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: квас белый — 0,7 л • филе трески — 500 г • огурец — 5 шт. • лук зеленый — 1/2 пуч. • укроп — 1/2 пуч. • эстрагон (веточки) — 3 шт. • раки — 12 шт. (и до бесконечности) • соль • перец черный

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: отварную рыбку очистить от костей, нарезать

кубиками или разобрать на волокна. Раков варить в кипящей воде с укропом и лимонным соком, 5—7 минут. Затем очистить раков, извлечь мясо из шеек и клешней. Огурцы нарезать кубиками. Мелко нарубить зеленый лук, укроп и эстрагон. Смешать все продукты и залить белым квасом.

Посолить и поперчить по вкусу, дать настояться 10 минут и можно подавать к столу. Если нет возможности купить свежих раков, можно использовать консервированные раковые шейки. И домашний квас всегда можно заменить на покупной. А если вам повезло и у вас есть и свежесваренные раки и домашний квас, то получится настоящее обедение!

Приятного аппетита!



ОКРОШКА С ШАМПИНЬОНАМИ

Дорогая редакция моего любимого журнала «Еда», давно читаю ваши рецепты и вот теперь шлю мой дебютный рецепт. Это мое собственное изобретение, надеюсь, всем понравится!

Светлана Кравцова, Владикавказ

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: картофель — 3 шт. • морковь — 1 шт. • лук репчатый — 2 шт. • лук зеленый — 1 пуч. • шампиньоны — 300 г • капуста квашеная — 300 г • квас — 1,5 л. • масло растительное — 3 ст. л. • укроп — 1 пуч. • соль — 0,5 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: отварить картофель, мелко порезать. Лук репчатый мелко нарезать, морковку очистить и натереть, а затем спассеровать все в растительном

масле. Шампиньоны мелко порезать и добавить к луку, морковке и продолжать жарить. Если не хватает растительного масла, то немного добавьте к грибной-овощной смеси. Обязательно остудите смесь. Если у вас грибы сухие, то предварительно их замочите, отварите, мелко порежьте и добавьте к луку и моркови и продолжайте жарить. Квашенную капусту отожмите от рассола и мелко порежьте и добавьте к отварному картофелю. Смесь овощей и грибов тоже добавьте к отварной картошечке и квашеной капустке. Добавьте холодный квас, тёмный или белый, по вкусу. Посолите, добавьте нарезанный зеленый лук, укроп. Насладитесь окрошкой с шампиньонами!

Приятного аппетита!



ДОМАШНЯЯ ЛАПША В ГОРШОЧКЕ

Рецепт супа простой, вкусный, очень сытный и с изюминкой. Прекрасно подходит для воскресного обеда!

Татьяна Белова, Волгодонск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: бульон • бедро куриное — 4 шт. • лук репчатый — 2 шт. • морковь — 2 шт. • петрушка — 3 вет. • укроп — 3 вет. • корень петрушки — 1 шт. • перец черный — 5 горошин • яйцо куриное — 3 шт. • мука пшеничная — 300 г • масло растительное — 1,5 ст. л. • соль — 0,5 ч. л. • вода — 2 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: заранее сварить куриный бульон из куриного бедра. Снять накипь с бульона, добавить очищенную морковь, репчатый лук, букет зелени, перец. Посолить, варить 30 минут. Затем нужно процедить бульон, предварительно

вытащив мясо, морковь, лук, зелень. Пока бульон варится, замесить тесто на лапшу: в муку разбить яйца, добавить растительное масло и вымесить тугое тесто.

Тесто выложить на стол и раскатать в тонкий пласт, нарезать тесто так, чтобы получилась тонкая лапша, оставить лапшу на 20—30 минут, чтобы подсушить. Оставшиеся овощи очистить, морковь нарезать кубиками, лук нацинковать полукольцами. Куриные бедра освободить от косточек. В сковороде разогреть немного растительного масла, спассеровать овощи, затем добавить мясо. Все подержать на огне 5 минут. В горшочек выложить овощи с мясом, сверху выложить лапшу.

Залить горячим бульоном, посолить, поперчить и поставить в духовку, разогретую до 180 градусов, на 10 минут, и готово!



СУП «ДАЧНЫЙ ХАРЧО»

Еда должна быть сытной и вкусной, с мясом, и быстрой, чтобы полчаса, и готово! Каждая хорошая хозяйка всегда держит про запас банку тушеники, ее-то мы и используем. Этот суп хорошо готовить на природе.

Милена Енютина, Великий Устюг

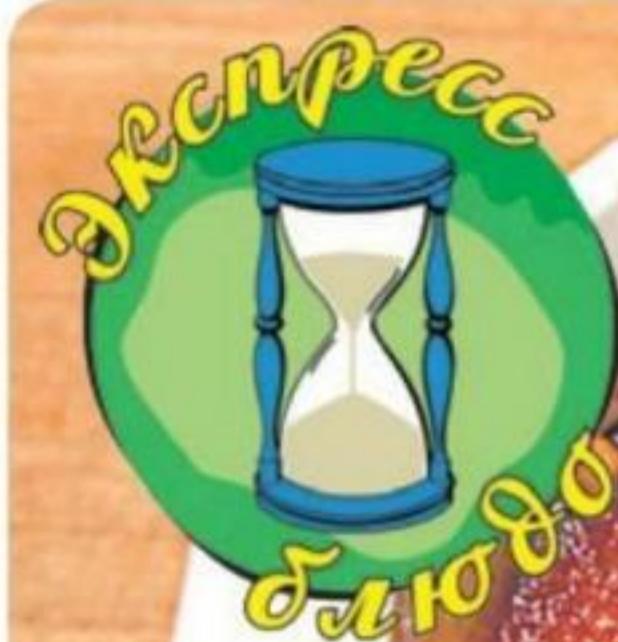
ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: рис — 60 г
 ● тушеника — 2/3 бан. ● лук репчатый — 1 шт. ● морковь — 1 шт.
 ● картофель — 1 шт. ● помидор — 1 шт. ● масло растительное — 1 ч. л. ● соль ● сахар — 1 ч. л. ● приправа для харчо — 2 ч. л. ● чеснок — 3 зуб. ● укроп — 1/4 пуч. ● мята.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: в казане на растительном масле обжарить лук, нарезанный полукольцами. Морковь натереть на крупной терке и

добавить к луку. С тушеники снять жир (по вкусу) и добавить к овощам, именно поэтому используется минимальное количество растительного масла. Обжарить морковь с луком до прозрачности. Рис отварить отдельно и влить в казан 1 половник отвара от риса.

Картофель почистить, нарезать кубиками, выложить в казан, туширь 10 минут, затем добавить тушенику, помидор, нарезанный дольками, приправу и туширь ещё 10 минут. Влить в казан 1,5 л кипятка, добавить сахар, это улучшит вкус, когда готовите со свежими помидорами, варить еще 10 минут. В самом конце посолить по вкусу, добавить рис, зелень с нарезанным чесноком, дать закипеть и убрать с огня. Подавать с листочками мяты.

Приятного аппетита!



МАДРИДСКИЙ ЧЕСНОЧНЫЙ СУП

Рецепт для занятых хозяек. Если у вас есть готовый бульон, то приготовление этого супа займет не более 10—15 минут. Но даже если бульон придется сварить специально — результат вас не разочарует!

Лилия Баушева, Дубна

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: бульон говяжий — 500 мл • яйцо куриное — 4 шт. • перец болгарский — 1 шт. • чеснок — 1 головка • уксус — 0,5 ст. л. • хлеб белый — 4 ломт. • перец черный (молотый) • масло оливковое, зелень • соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: чеснок измельчаем и перетираем с чайной ложкой соли. Варим бульон. Нарезаем на тонкие ломтики батон, в сковороду наливаем оливковое масло, добавляем чеснок с солью и,

не давая чесноку подгореть, выкладываем сверху кусочки батона. Подсушиваем и зарумяниваем кусочки хлеба с одной и другой стороны. Снимаем с огня, выкладываем по тарелкам, посыпаем перцем. Нарезанный сладкий перец выкладываем в кипящий бульон и варим 5 минут. Туда же опускаем оставшееся чесночное пюре. Для приготовления яиц я использую баночку от оливок с обрезанным дном. Можно обойтись и без этого «чуда техники», а просто пожарить каждое яйцо на сковородке. В кипящую воду, посолив, поперчив и добавив уксус, я ставлю жестянную банку и выливаю туда одно яйцо, вынимаю его через минуту после того, как побелел белок. Затем яйцо выкладываем на гренку, доливаем в тарелку с гренкой бульон, посыпаем зеленью. Приятного аппетита!



КРЕМ-СУП «СОЛНЕЧНЫЙ»

Обожаемый супчик в нашем доме — нежнейший, вкуснейший, для разнообразия готовлю его с большим удовольствием, так как сложного в рецепте нет ничего, а удовольствия от супчика — море!

Светлана Ивченко, Ломоносов

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: кабачок — 1 шт. • морковь — 4 шт. • картофель — 5 шт. • лук репчатый — 1 шт. • грудка куриная — 1 шт. • сливки или сметана • соль • сыр твердый — 50 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: все овощи чистим, нарезаем крупными кусками. Я с удовольствием кладу в этот суп еще и тыкву, если она есть на грядке. Варим овощи в большом количестве воды с куриной грудкой, до полной готовности.

Куриную грудку вынимаем и остужаем на отдельной тарелке. Горячие овощи с солью по вкусу взбиваем в блендере до однородного пюре. При желании на этом этапе можно добавить для пикантности 1 тертый зубчик чеснока (на любителя), но я обычно обхожусь без него. В конце взбивания доливаю в блендер около стакана бульона с овощным отваром из кастрюли. Овощное пюре перекладываем в кастрюлю и доводим до кипения. Супчик разливаем по тарелкам, в тарелки кладем нарезанную грудку, посыпаем все тертым мелко сыром (пока суп-пюре горячий, чтобы сыр сразу начать тихонько таять...), украшаем зеленью, сливками или сметаной, подаем с сухариками из белого батона. Нежненько, сытно и красиво, угощайтесь!



АРБУЗНЫЙ ГАСПАЧО

В жаркий день что может быть лучше, чем тарелка холодного освежающего супа, который так приятно съесть на прохладной террасе, в саду или у открытого балкона! А самое главное: чтобы приготовить этот суп, не нужно включать плиту! Арбузный гаспачо — это наш любимый сезонный суп, попробуйте и вы!

Екатерина Заславская, Серпухов

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: лайм (сок) — 1 шт. • сыр фета — 100 г • масло оливковое — 2 ст. л. • мякоть арбуза — 400 г • манго (веточки) — 10 шт. • перец болгарский — 160 г • огурец — 160 г • уксус (винный) — 3 ст. л. • соль, перец • лук зеленый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: перец очистить от семян, приблизительно

1/4 часть от общего количества нарезать маленькими кубиками и отложить в сторону, остальное поместить в блендер. Огурец также очистить от кожицы и семян, приблизительно 1/4 часть от общего количества нарезать маленькими кубиками и отложить в сторону, остальное поместить в блендер. Добавить лук и мяту, оливковое масло, сок лайма. Измельчить все в блендере в пюре. Арбуз очистить от косточек и кожиры, часть от общего количества нарезать маленькими кубиками и отложить в сторону. Остальную мякоть измельчить в блендере. Соединить всё вместе, добавить соль, перец, уксус, перемешать, охладить и разлить по красивым тарелкам, гарнировать смешанными кусочками овощей и арбуза. Сверху поместить шарик, приготовленный из тёртого сыра фета и укропа, украсить листочками мяты. Это очень вкусно!



ДЕСЕРТНЫЙ СУП ИЗ ПЕРСИКОВ С РИСОМ

Этот необычный суп можно кушать и холодным, и теплым. Такой суп подойдет и для постного стола, и для детей. Особенно хорошо готовить его из свежих персиков!

Ольга Кириченко, Нижний Тагил

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: рис — 100 г • персики — 400 г • сок персиково-яблочный — 200 мл • орехи грецкие — по вкусу • соль — щепотка • вода — 250 мл.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: вскипятить 250 мл воды, добавить щепотку соли, добавить рис (лучше подойдёт длиннозерный). Варить рис на небольшом огне до готовности, затем остудить. Грецкие орехи обжарить на сухой сковороде или в микроволновке. После жарки орехи становятся чуть коричневые и

кожура с них легко счищается. Очистить орехи от кожуры и измельчить. Персики очистить от кожиры, разделить на половинки, очистить от косточек. Один персик оставить для украшения, а остальные персики нужно залить водой (250 мл), довести до кипения, варить 5 минут, добавить 100 г сахара, перемешать, опять довести до кипения и снять с огня, остудить до комнатной температуры.

Затем добавляем 3/4 части остывшего риса, персиково - яблочный сок, и все это взбиваем до однородности.

Суп налить в тарелки, положить часть оставшегося риса, дольки персика, посыпать орехами. Украсть можно долькой яблока или бутончиками гвоздики, которые придают приятный тонкий аромат.

Приятного аппетита!



Если по каким-то причинам вы не можете совершить увлекательную прогулку за грибами (маленькие дети, грибных лесов нет), то вполне адекватной альтернативой может стать покупка свежих грибов в магазине. Можем подсказать, как выбрать их правильно.

Шампиньоны

Они очень полезны и обладают прекрасными вкусовыми качествами. Эти грибы раньше считались деликатесом, а теперь их можно купить практически в каждом продуктовом магазине.

Только нужно знать несколько простых секретов, как



Выбор — за вами!

выбрать свежие шампиньоны. Из шампиньонов, как и из белых грибов, готовят первые и вторые блюда, их жарят и тушат, готовят салаты и начинку для блинов. Маленькие шампиньоны используют в целом виде для маринования, салатов, омлетов и украшения практически любых блюд. Для них вполне достаточно минимальной термической обработки, а иногда их едят и без всякой термической обработки.

Шампиньоны среднего размера — лучший выбор для приготовления супов, паштетов, пиццы. Их же рекомендуется жарить и тушить, такие грибочки особенно ароматны.

Шампиньоны с крупными, полностью раскрывшимися шляпками обладают самым насыщенным ароматом и считаются самыми вкусными. Их можно запекать, готовить на гриле, варить и жарить. Их шляпки фаршируют разнообразными начинками, запекают и подают как праздничное блюдо. Крупные шампиньоны лучше выбирать для приготовления начинок к пирогам.

Прекрасный нежный вкус этих грибов не единственное их достоинство. Шампиньоны содержат много витаминов группы В и микроэлементов.

Как выбрать свежие шампиньоны

Основной секрет выбора шампиньонов — свежий гриб белый снаружи! Никаких пятен, серых или коричневатых потемнений не должно быть. Сырые шампиньоны хорошего качества могут иметь и слегка розоватый или чуть бежевый оттенок. Поверхность их шляпок матовая.

У маленьких шампиньонов шляпка с ножкой гриба соединена белой пленкой. Средние по размеру шампиньоны могут иметь надрывы этой пленки, а крупные обычно без пленки. Все свежие шампиньоны приятно пахнут грибами, на ощупь упругие. Ножка качественного шампиньона не должна иметь пустот.

Если цвет шампиньона сероватый, а на шляпках есть темные пятна — не берите этих грибов. На ощупь они обычно мягковатые и запаха почти нет. Обратите внимание, чтобы все шампиньоны в упаковке или корзине были примерно одинаковыми по цвету. Очень часто недобросовестные продавцы остатки лежалого товара перемешивают со свежим.

Вешенки

Чаще всего на прилавках можно встретить вешенку темно-серого, почти черного цвета или ярко-розовую. В природе шляпка у этих грибов может иметь самую разно-



образную окраску. Так что, если в магазине увидите грибы с коричневыми, синезелеными или бледно-желтыми шляпками, не пугайтесь: это не мутанты. Просто эти сорта не так распространены в нашей стране.

Определить степень зрелости грибов можно по цвету их шляпок. Молодые, самые полезные, грибы имеют яркую, насыщенную окраску.

Грибы — продукт скоропортящийся. При комнатной температуре вешенка испортится уже через 6 часов. В холодильнике — через 5 суток.

Определить свежесть грибов можно, если их почуять. Резкий, неприятный запах говорит о том, что грибы испорчены. Особенно в этом отношении показательна розовая вешенка: испорченный гриб можно учуять даже с заложенным носом.

Чтобы грибы не теряли свой аромат, их следует готовить на слабом огне.



Евгений Коромыслов



КЛАФУТИ ИЗ ТУНЦА И ПОМИДОРОВ С МАСЛИНАМИ

Очень нетрадиционное сочетание для клафути, но тем не менее оно есть! В этом рецепте отлично сочетаются две полезности: тунец и маслины. Поскольку блюдо лучше подавать в охлажденном виде, то это будет замечательный обед/ужин для жарких летних дней.

Оксана Черенчикова, Няндома

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: молоко — 100 мл • крахмал — 1 ч. л. • яйцо куриное — 2 шт. • помидоры (консервированные, в собственном соку) — 300 г • маслины (без косточек) — 200 г • тунец (консервированный) — 250 г • сыр твердый — 50 г • масло оливковое — 1 ст. л. • соль • перец молотый

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: тунец сцедить, вынуть из банок и размять вилкой. Развести 1 ч. л. крахмала в 2 ст. л. молока. Взбить венчиком яйца и ввести оставшееся молоко. Добавить разведённый крахмал.

Томаты размять, соединить с тунцом, добавить яично-молочную смесь. Посолить и поперчить. Форму для запекания смазать оливковым маслом. Выложить рыбную массу. Разложить на одинаковом расстоянии маслины. Присыпать клафути сыром.

Поставить в разогретую духовку и выпекать при 180 °С 30—40 мин. Дать блюду остить до комнатной температуры. Подавать с зелёным салатом.

Приятного аппетита!



РЫБНЫЕ ШАРИКИ

У рыбных шариков есть два загадочных свойства: во-первых, они всегда улетучиваются перед тем, как гости сели за стол, и, во-вторых, их едят даже те дети, которые рыбу не едят. Я думала, что в улетучивании шариков повинны именно дети... но обнаружила, что и взрослые равнодушными не остались!

Марина Кулагина, Обнинск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: филе рыбное — 800 г • масло растительное — 2,5 стакана • лук репчатый — 2 шт. • морковь — 2 шт. • перец болгарский — 2 шт. • петрушка — 1/2 пучка • чеснок — по вкусу • специи — по вкусу • сыр твердый — 20 г • яйцо куриное — 1 шт. • мука пшеничная • соль • перец черный.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: рыбу нужно отварить в небольшом количестве

воды в течение 5 минут с добавлением соли и перца, откидываем на дуршлаг и немножко ее отжимаем, чтобы убрать лишнюю жидкость. Затем рыбное филе поломать руками на кусочки, но не превращать его в фарш!

Мелко режем лук, морковь, болгарский перец, чеснок, зелень. На сковороду с маслом кладем чеснок и лук, обжариваем 1 минуту, добавляем морковь и жарим еще 1 минуту. Следом кладем болгарский перец и овощную приправу и припускаем еще полминутки, добавляем рыбное филе, перемешиваем, снимаем с огня. Кладем петрушку, перемешиваем, перекладываем массу в миску, добавляем тертый сыр и яйцо, замешиваем фарш, формируем шарики. Обкатываем их в муке и обжариваем во фритюре или на сковородке.

Можно угощаться!



СВИНИНА ПО-БАРСКИ

Блюдо великолепнейшее, пикантное и вкусное. Мясо получается нежным и сочным, а соус... в общем, словами не описать, это надо пробовать!

Лилия Яркина, Нижневартовск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: мясо (свинина, можно куриную грудку) — 500 г • огурец (соленый) — 1 шт. • орехи грецкие измельчённые — 2 ст. л. • зелень — 1 пучок • чеснок — 2 зуб. • майонез — 3 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: мясо промыть, порезать порционными кусками и слегка отбить молотком. Посолить, поперчить, можно сбрзнуть лимонным соком и оставить мариноваться на 20 минут. Спустя время обжарить каждый кусок с двух сторон на сильном огне, до полуготовности! Затем нужно приготовить соус, это изюминка и самая важная часть мяса по-барски. Для соуса нужно мелко порезать зелень, солёный огурец, добавить чеснок, пропущенный через чеснокодавку, орехи. Осталось заправить всё это майонезом (любителям полезной пищи можно заменить на сметану) и хорошо перемешать, чтобы получилась густая однородная масса. Мясо выкладываем в форму, сверху толстым слоем выкладываем соус и ставим в духовку при температуре 220 °C на 30 минут.

Получается вкуснейшее блюдо! Приятного аппетита!



ПЕЛЬМЕННЫЙ ПИРОГ С ДВОЙНОЙ НАЧИНКОЙ

Рецепт этого чудесного пирога мне рассказала моя подруга, мама четырех мальчишек. Готовить его очень не просто, но пирог получается сытым и очень красивым, такое блюдо украсит праздничный стол и обязательно удивит гостей!

Дарья Бердяева, Мытищи

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: Для теста:
мука пшеничная — 450 г • яйцо
куриное — 1 шт. • молоко —
200 мл • соль — 1/2 ч. л. • масло
подсолнечное — 1 ст. л. •
Для начинки: рис — 1 пакет • лук
репчатый — 1 шт. • морковь —
1 шт. • фарш мясной — 500 г •
соль — 1/2 ч. л. • перец моло-
тый — 1/4 ч. л. • чеснок — 2 зуб.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: рис отварить.
Пока варится рис, замесить тесто

для пельменей. Смешать муку, молоко, яйцо, добавить 1 ст. ложку растительного масла. Замесить тесто и поставить в холодное место на 20 минут. Лук нарезать, морковь натереть, смешать с отваренным рисом. Фарш посолить, поперчить и добавить чеснок, пропущенный через чеснокодавку. Раскатать тесто прямоугольником или квадратом. По двумя краям теста выложить полоской фарш и завернуть в края, затем выложить полоской рис и снова завернуть, отрезать полученный рулет. Проделать так со всем тестом. Рулеты уложить на противень рядом друг с другом, слепив их по уголкам, так, чтобы получился цельный пирог. Поставить выпекать в духовку на 25—30 минут. При подаче украсить зеленью и ломтиками лимона.



ФАЛАФЕЛЬ

Простое и сытное блюдо из гороха нут. Когда вы обжариваете фалафель, вам кажется, что жарятся котлеты.

Элла Панеях, Ивангород

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: нут — 2 стак. • лук репчатый — 3 шт. • чеснок — 2 зуб. • тмин — 1/2 ч. л. • кинза • соль • сода — 1/3 ч. л. • перец болгарский • лаваш • помидор • огурец • зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: горох замачиваем часа на три, но еще лучше на ночь. Воду слить. Пропускаем через мясорубку 1—2 раза (можно измельчить в блендере). У нас получается масса, похожая на мелкую крупу. Мелко нарезаем лук. Добавляем соль, соду, специи и тщательно перемешиваем. Наш фарш не

должен получиться слишком сухим или влажным. На вид он как бы рассыпчатый, но в то же время слепленные котлетки не разваливаются. Лепим котлетки размером с грецкий орех и слегка сплющиваем их. Разогреваем масло и кладем наши фалафельки. Они должны свободно плавать в масле. Обжариваем с двух сторон. Около пяти — семи минут. Осторожно, не перегрейте масло, а то при закладке они быстро зарумянятся, а внутри не пропекутся.

Подаем с помидорами, огурцами (свежими или солеными), капустой — мелко нарезанными, мятоей, петрушкой и другой вашей любимой зеленью. На лаваш или питу выкладываем фалафель, помидоры, огурцы, капусту, зелень, и заворачиваем.

Наш сэндвич готов!



СУВЛАКИ КЕБАБ С БАКЛАЖАНАМИ

Практически в каждом греческом ресторане и кафе можно заказать сувлаки, именно из Греции я и привезла этот рецепт. Сувлаки — просто находка для шашлычно-дачного сезона! Готовим часто, правда, не всегда на природе, и в духовке-гриль тоже получается очень вкусно!

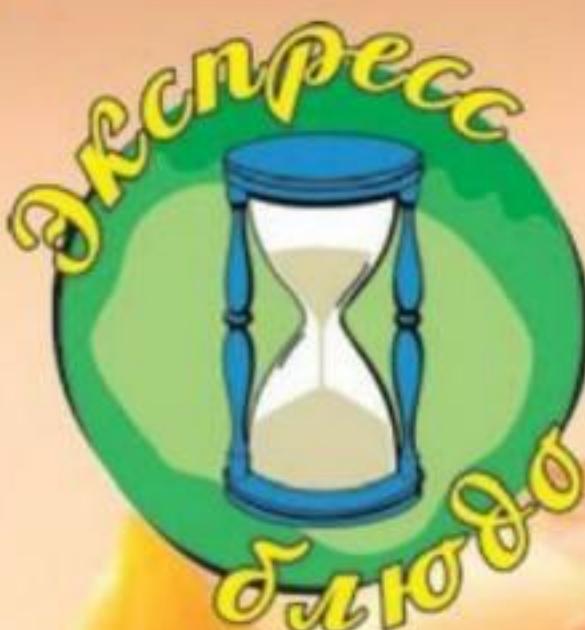
Елена Афонина, Сызрань

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: баклажан — 700 г • паприка сладкая — 1 ч. л. • тмин (молотый) — 1 ч. л. • сухари (белые) — 40 г • лук красный — 1 шт. • фарш мясной (свинина, телятина) — 600 г • соевый соус — 50 мл • лимон — 1 шт. • чеснок — 1 шт. • масло оливковое — 100 мл • соль • перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: мясо для фарша пропустить через мясорубку

дважды. Добавить 50 мл оливкового масла, лук, чеснок, специи и сухари. Хорошо и тщательно вымесить до гладкой однородной массы. Поставить в холодильник на 1 час. Баклажаны нарезать на кусочки 3—4 см толщиной, поместить в миску, залить 30 мл соевого соуса и встряхивать миску, пока в них не впитается весь соус. Из фарша сформовать небольшие шарики. Нанизать шарики на шпажки, чередуя «кебабчики» и баклажаны. С помощью кисточки смазать шашлыки соевым соусом. Поместить на решетку или в духовку. Запекать до золотисто-коричневого цвета. Натертый чеснок перемешать с водой, соком одного лимона, оставшимся маслом, перцем и солью, дать настояться.

Полить шашлыки соусом и можно подавать к столу!



ФРУКТОВОЕ ЖЕЛЕ В АРБУЗНЫХ КОРОЧКАХ

Просто гениальный рецепт! Всё очень просто: подать арбуз как... арбуз!!! К тому же, прежде чем кушать сладкое желе, все смогут насладиться мякотью свежего арбуза, корочки-то нужно освободить заранее.

Мария Ивкина, Кропоткин

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: желатин — 25 г • арбуз — 1 шт. • ягоды смородины/черники — 1 стакан.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: выбрать арбуз, как можно меньше по размеру. Разделить его на две части, вырезать всю мякоть. Приготовить желе. Для этого мякоть (примерно 1 кг,

остальное можно съесть!) измельчаем блендером и процеживаем через несколько слоев. Пробуем его на сахар, при необходимости дослачиваем. Замачиваем в 1 стакане сока пачку желатина (25 г) и даем ему набухнуть, затем прогреваем и соединяем с арбузовым соком. Заливать желе в корочки нужно поэтапно: налить немного желе, поставить в холодильник на 5 минут, затем насыпать немного ягод смородины, и снова желе, до полного наполнения «натурально-арбузной формочки». «Арбуз» готов! Осталось разрезать его на порционные куски и давать! Приятного всем аппетита! Удачи!



БРУСНИЧНЫЙ ПИРОГ

Прочитала этот рецепт когда-то в газете, аккуратно вырезала и поместила в свою кулинарную книгу. Этот пирог очень понравился всей моей семье, и с тех пор на всех праздниках он обязательно присутствует.

Ирина Васильева, Вытегра

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: масло сливочное — 150 г • молоко — 250 мл • яйцо куриное — 3 шт. • сахар — 7 ст. л. • соль — 2/3 ч. л. • ванилин (на кончике ножа) • мука пшеничная — 7 стак. • масло растительное — 1 ст. л. • крахмал картофельный — 1 ст. л. • яблоко — 2 шт. • брусника — 2 стак. • дрожжи (сухие) — 1 ст. л. • вода (теплая) — 1/2 стак.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: дрожжи смешать с 1 ст. л. сахарного песка и залить полстаканом теплой воды, раз-

мешать и поставить для подъёма на 15 мин. В это время растопить сливочное масло, вылить в миску, добавить стакан молока и три яйца (все продукты должны быть теплыми). Все взбить.

Добавить 2 ст. л. сахара, соль, ванилин, влить подошедшие дрожжи и постепенно подсыпать просеянную муку и начинать месить тесто уже руками. Для расстойки оставляю его где-то на час, обминаю, и еще на час — полтора. Когда оно увеличится в два раза, можно начинать готовить пирог. Пеку всегда на противне. Раскатываю тесто в круг, делаю бортики. Посыпаю слегка крахмалом и выкладываю сначала яблочное пюре, а сверху бруснику, перемешанную с сахаром. Смазываю бортик пирога взбитым яйцом. И ставлю в разогретую до 200 °С духовку. Пирог печется где-то минут 40.



МИНДАЛЬНОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА

Вы хотите домашний тортик и не желаете долго возиться с ним? Тогда этот рецепт для вас. Быстрый, малозатратный, но очень вкусный тортик. Главное, набраться терпения и дать тортику хорошо настояться!

Яна Путинова, Череповец

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: тесто слоеное (бездрожжевое) — 750 г • миндаль — 100 г • молоко — 1 л • мука — 4 ст. л. • желток яичный — 4 шт. • сахар — 0,75 стак. • ванильный сахар — 1 пач. • масло сливочное — 150 г • молоко сгущенное — 4 ст. л. • цедра апельсина — 1 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: тесто раскатываем и нарезаем на полоски толщиной примерно 2 см. Выкладываем на противень, смазанный маслом, ставим в разогретую до 180 градусов духовку на 15 минут. Для крема

в миску насыпать муку, потом тонкой струйкой, постоянно размешивая, влить 0,5 литра молока, чтобы не образовались комочки. Когда масса загустела, добавить в нее желтки яиц, сахар, тщательно перемешать. Оставшееся молоко подогреть, аккуратно влить в нее смесь, помешивая, чтобы не было комочек. Затем крем нужно охладить, добавить сливочное масло и сбить миксером. Добавить цедру апельсина, ванильный сахар и сгущенное молоко, перемешать, крем готов. Достаём готовые поленья из духовки, берем пищевую пленку, выкладываем на нее ряд поленьев, сверху обильно поливаем кремом и посыпаем миндальными лепестками. На первый ряд выкладываем второй, так же смазываем кремом и посыпаем миндалем, и так несколько рядов. Оставляем торт в холодильнике на ночь, к утру миндальное наслаждение готово!



ДЕСЕРТ «ШОКОЛАДНОЕ БЕЗУМИЕ»

Хочу подарить всем «шоколадного настроения», заряжайтесь позитивом, сладости — лучшее средство в борьбе с усталостью! И верно говорит мой муж, каждый раз когда ест этот торт, — шоколада много не бывает!

Ксения Исанина, Красноярск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: творог — 300 г • сметана (20%) — 400 мл • сахар — 200 г • желатин — 20 г • какао-порошок — 4 ст. л. • стружка шоколадная — 20 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: заливаем желатин тёплой кипячёной водой и оставляем для набухания. Творог, сметану и сахар тщательно перемешиваем, можно использовать миксер. Желатин уже набух, нагреваем его, но не доводим до кипения, тщательно перемешиваем, полностью

растворяя, снимаем с огня, остужаем. Выливаем желатин в творожную смесь, тщательно перемешиваем. Далее берём целлофановый пакет и в него перекладываем четвёртую часть массы. Затем берём форму, застилаем её дно пищевой плёнкой. В оставшуюся смесь добавляем какао, перемешиваем, выливаем в форму шоколадную массу. Далее надрезаем кончик пакета и аккуратно погружаем пакет с белой массой в шоколадное желе, давим и делаем «горошинки» из белого желе в шоколадном. Остатки белого желе выливаем сверху. Готовый десерт ставим в холодильник для застывания на 3—4 часа. Так как я делала уже ночью, то стоял до утра. При подаче переворачиваем на сервировочную тарелку, снимаем без проблем плёнку, украшаем шоколадной стружкой и угощаемся!



КЛАССИЧЕСКАЯ ВОДКА С МЁДОМ И ПЕРЦЕМ

Самый распространенный и самый простой рецепт приготовления напитка на меду в домашних условиях. По-другому настойку называют перцовкой.

Антон Зайченко, Воронеж

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: водка (самогон) — 1 литр • мед — 3 ст. л. • горький перец — 2 стручка • черный перец — 5 шт. • гвоздика — 1 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: перец сполоснуть водой, обсушить салфеткой. Надрезать вдоль каждый из стручков. Семена оставить в перце для аромата.

В стеклянную емкость поместить стручки, перец горошок, гвоздику, положить мед. Залить содержи-

мое водкой, самогоном или спиртом. Хорошенько размешать. Банку тщательно закрыть и оставить настаиваться в прохладном месте на неделю. Каждый день настойку переворачивать, размешивая содержимое. Полученную перцовку процедить через ватно-марлевый фильтр, разлить и дать отдохнуть 3—5 дней перед подачей на стол.

Водка с перцем и медом отлично согревает в мороз, а за столом возбуждает аппетит. Поэтому ее принято подавать как аперитив в начале застолья, закусывают перцовку горячими мясными блюдами, под холодаец очень хорошо идет и сочетается с жареной картошкой. Применяется как профилактическое средство от простуды в малых количествах.



МЕДОВУХА НА ВОДКЕ

Медовуха — слабоалкогольный напиток, и, чтобы повысить содержание алкоголя в нем, добавляется дополнительно крепкий алкоголь — водка или самогон.

Тимофей Божко, Калуга

Всыпать в сладкий отвар специи и хмель. Специи и травы можно добавить любые по желанию, единственное — не переборщить с количеством и не испортить медовуху слишком резким ароматом.

Развести дрожжи согласно инструкции. В рецепте желательно использовать пивные дрожжи или винные. В этом случае вкус конечного продукта будет заметно лучше. Задать дрожжи в медовую воду.

Брожение длится 7—14 дней при температуре 20—25° С под гидропатвором. Затем медовуху следует процедить, перелить в чистую посуду под горло. Закрыть крышкой и оставить в темном месте (погреб, подвал) на 3—4 недели.

После дображивания медовуху еще раз процедить, влить водку, разлить в подходящие бутылки и выдержать неделю в стекле.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: мед — 350 г • водка — 0,5 л • вода — 2 л • хмель — 2—3 шишки • сухие дрожжи — 1 ч. л. • корица, кардамон • гвоздика • мускатный орех — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: в кастрюлю налить воды, желательно родниковой, добавить мед и на небольшом огне варить, помешивая, 20—25 минут. Во время варки образуется пена, которую необходимо снимать. Охладить медовую сыворотку до 25—28 градусов. Перелить в бродильную емкость.



РЕЦЕПТ ИМБИРНОЙ МЕДОВОЙ НАСТОЙКИ НА ВОДКЕ

Настойка, приготовленная с имбирем и медом, получается довольно вкусной и ароматной. Мед смягчает настойку, а имбирь придает приятный аромат напитку. Перец в рецепте можно использовать, а можно обойтись без него. Так же можно сделать настойку с медом и лимоном, заменив перец одним лимоном.

Андрей Панкратьев, Вологда

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: водка — 0,7 л • мед — 100 г • перец чили — 1 шт. • имбирь — 50 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: имбирь мелко порезать, можно натереть, используя крупную терку, но в настойке получается много взвеси, которую нужно будет тщательно фильтровать. В банку бросить пер-

чик, добавить мёд и имбирь. Влить алкогольную основу, вместо водки можно налить очищенный самогон или разведенный водой спирт. Закрыть крышкой и настоять 10—14 дней. Один раз в сутки банку с настоем необходимо встряхивать, для размешивания. После настаивания напиток процедить через марлевый фильтр.

НАРОДНЫЙ КУЛИНАР

Алкоголь на меду стали изготавливать ещё несколько тысячелетий назад. Самыми распространёнными являются многочисленные медовые настойки на водке с добавлением дополнительных составляющих: перца, имбиря, яблок, лимона, специй и трав.



МЕДОВАЯ ВОДКА С ТРАВАМИ

Алтайская медовая настойка придется по нраву многим почитателям домашнего алкоголя. Очень приятный вкус и аромат не оставит равнодушным ваших гостей.

Александр Коржиков, Барнаул

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: водка — 1 бут. ● мед — 2 ст. л. ● дубовая кора аптечная — 1 ч. л. ● сушеный чабрец — 1 ч. л. ● кориандр — 1/3 ч. л. ● зубровка — 1/2 ч. л. ● мелисса сушеная — 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: в банку всыпать весь состав ингредиентов. Залить водкой, размешать и закрыть. 20—30 дней настаивать в прохладном помещении. Первую неделю раз в день перемешивать настой встряхиванием.

Готовую медовую настойку профильтровать, используя ватные диски, при необходимости повторить процедуру.

Разлитый напиток выдержать в холодильнике 2—3 дня; если будет осадок, то аккуратно слить настойку в чистую посуду.

Готовя домашнюю настойку из мёда, для алкогольной основы обычно используется хорошая водка, её можно заменить на хороший домашний самогон двойного перегона или разбавить спирт до питьевой крепости 40—45 градусов. Интересным получится вкус напитка, если использовать в нем коньяк или бренди. Мёд для настойки можно использовать любой: луговой, цветочный, липовый. Хорошо, если он будет свежим, но и засахарившийся мёд также вполне подойдет.



МЯСНОЕ БЛЮДО УЙГУРСКОЙ КУХНИ «ТАРХАМЯК СЯЙ»

«Тархамяк сяй» мы частенько заказываем на обед в одном уйгурском ресторане. После небольшого допроса с пристрастием были открыты некоторые нюансы приготовления — и вуаля: с удовольствием делясь раздобытым рецептом со всеми читателями!

Евгения Ядыкина, Брянск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: огурец длинный — 1 шт. • перец болгарский — 2 шт. • помидор — 2 шт. • соевый соус • перец красный молотый • имбирь молотый • чеснок — 4 зуб. • масло раст. • лук репчатый — 2 шт. • говядина — 400 г • перец черный молотый.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: мясо нарезаем тонкой полоской и обжариваем

с чесноком в кипящем масле. Совет: если сковорода неглубокая или маленькая, то мясо лучше обжаривать в 2 приема, чтобы избежать тушиения мяса. К обжаренному мясу мы добавляем нарезанный кольцами или полукольцами репчатый лук. Затем добавляем нарезанный болгарский перец. Все хорошенько перемешать и продолжать обжаривать.

Через 3 минуты добавить нарезанный огурец, обжарить еще 2 минуты и добавить помидор. Затем добавить сразу все специи и хорошенько перемешать. Оставить жариться еще 2 минуты. Осталось залить блюдо соусом. Для соуса мы смешиваем 4 ст. ложки соевого соуса и 1 чайную ложку сахара, заливаем мясо. «Тархамяк сяй» готов!



ГРЕЧЕСКОЕ ОВОЩНОЕ РАГУ «БРИАМ»

Готовится очень просто и быстро из доступных продуктов. Подается как горячим, так и холодным, очень вкусно с сыром «Фета». Это по-настоящему летнее блюдо — частый гость в нашем доме, попробуйте и вы!

Александра Шелагина, Москва

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: баклажан — 600 г • кабачок — 400 г • картофель — 400 г • перец болгарский — 400 г • лук красный — 200 г • помидоры черри — 200 г • помидор — 300 г • сыр «Фета» — 200 г • чеснок — 4 зуб. • сельдерей черешковый — 2 ст. л. • масло оливковое — 150 мл • орегано — 1/2 ч. л. • петрушка — 2 ст. л. • перец чили — 1 шт. • перец чеснок — 4 зуб. • соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: овощи помыть, обсушить. Баклажаны нарезать полукольцами, затем

болгарский перец и кабачок. Картофель нарезать кубиками примерно одного размера, помидоры черри разделить на половинки. В миске смешаем раздавленный и рубленый чеснок, орегано и оливковое масло.

Поместить в глубокий противень, залить маслом, хорошо перемешать. Поставить в прогретую до 180 — 190 градусов С духовку и запекаем 40 минут, не забывая перемешать 2 — 3 раза.

Достаём овощи из духовки, посыпаем мелко рубленной зеленью петрушки и сверху вилкой крошим фету.

Ставим в духовку ещё на 20 минут, под конец можно включить обдув или гриль, чтобы фета подрумянилась как следует.

При запекании выделяется очень много овощного сока, но в готовом блюде его не должно быть.

Бриам готов, отлично подойдёт на гарнир к мясу.



ЗАКУСОЧНЫЕ КОЛЕЧКИ В ИНДИЙСКОМ СТИЛЕ

Как приятно собираться вместе с близкими и друзьями и весело проводить время! Тут уж без закуски никуда! Предлагаю вам приготовить эти замечательные колечки, пикантные, в меру острые, приятного золотистого цвета!

Анна Волоева, Бийск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: рис — 1 стак. • перец красный жгучий — 1 ч. л. • соль — 1,5 ч. л. • паприка сладкая — 2 ст. л. • порошок чесночный — 1 ч. л. • масло растительное — 15 мл • вода — 3/4 стак. • мука пшеничная — 3 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: рис измельчить в кофемолке до состояния муки, просеять. Добавить пшеничную муку и специи: соль, чесночный

порошок, сладкую паприку и красный жгучий перец. Добавить воду и масло и замесить тесто, оно должно быть мягким, но держать форму. Спустя 10 минут от теста отщипнуть небольшие кусочки, скатать в тонкие, небольшие жгутики. Оба конца жгутиков соединить друг с другом в форме кольца.

Масло нагреть на среднем огне до 180—190 градусов. Кольца опускать в кипящее масло и обжаривать 2—3 минуты, пока они не станут золотистыми и хрустящими, а на ощупь — твердыми. Но следите, чтобы они не сгорели! Положить на бумажное полотенце, чтобы убрать лишнее масло. Можно хранить в сухом, чистом, герметичном контейнере пару недель! Но это сложно. Потому что колечки горячими обычно улетают на ура!



КУКУРУЗНЫЕ ПАЛОЧКИ «ЧИЛИ»

Кукурузные палочки с ветчиной и сыром и острым перцем чили — национальное блюдо мексиканской кухни. К тому же отличная закуска для любителей остренького!

Елена Мишевич, Котельниково

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: мука кукурузная — 1 стак. • мука пшеничная — 0,5 стак. • ветчина — 50 г • сыр твердый — 50 г • перец чили — 1 шт. • масло раст. — 0,5 л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: в миске смешиваем стакан кукурузной муки и полстакана пшеничной, добавляем соль по вкусу и постепенно вливаляем в горячую воду — чтобы лучше связалась кукурузная мука.

Замешиваем довольно густое, но в то же время вязкое тесто. Немного даем тесту остыть. А в это время тонкими полосками нарежем сыр и ветчину; и совсем тонкими — перец чили. Раскатаем из кукурузного теста лепешку толщиной в полсантиметра, ножом сформируем квадрат или прямоугольник и нарежем прямоугольники размером в длину, как полоски ветчины с сыром, и шириной 2 см. В центр кладем полоску сыра, ветчины и чили, заворачиваем, плотно защищаем края и прокатываем между ладонями, придавая форму палочки. Опускаем в кипящее масло до появления красивой корочки, затем убираем на бумажное полотенце. Кукурузные палочки готовы! Приятного аппетита!



Советские пирожные

Те, чьи детство и юность пришлись на советское время, иногда с удовольствием вспоминают о тех деньках. Особенно сладкоежки и особенно если речь заходит о советских пирожных.

Вкусный ассортимент

Одной из отличительной чертой Советского Союза всегда являлся достаточно небольшой ассортимент продукции, которая имела достаточно высокое качество. То же можно отнести и к советским пирожным.

Именно пирожные были синонимами счастья для многих детей, независимо от возраста!

Нынешние многочисленные кондитерские и кофейни радуют глаз обилием и красотой кулинарных изделий, но они никогда не сравняются с невзрачными советскими пирожными, сделанными из простых, но качественных и натуральных ингредиентов. В отличие от сегодняшнего производства, сырьем

для изготовления пирожных являлась пшеничная мука высшего сорта, сахарный песок и пудра, крахмал, патока, сливочное масло, цельное и сгущенное молоко, яйца, фрукты, фруктовые начинки, агар, шоколад, какао-порошок, орехи, лимонная кислота, поваренная соль, пищевые красители, ванилин, эссенции, коньяк, вино.

«Наполеон»

Особым шиком в кулинарно-пирожной среде считалось пирожное «Наполеон». Выглядело оно, как жирненький слоеный равносторонний треугольник, покрытый очень вкусным кремом. Цена — 22 копейки.

Пирожное «Эклер»



Эклер со сливочным кремом и шоколадной глазурью — одно из любимых и вкусных пирожных советского времени.

В наборах пирожных, которые продавались в красивых картонных коробках, обязательно был эклер. Это пирожное готовилось из заварного теста, а в качестве начинки использовался сливочный или заварной крем. Стоил эклер те же 22 копейки.

Корзиночка

Песочная корзиночка, продававшаяся повсеместно, была не менее любима советскими мальчишками и девчонками, чем эклер. Чаще всего корзиночки украшали грибочками из крема. Шляпки у грибков были из теста. Эти шляпки съедались в первую очередь. Цена — стабильные 22 копейки.



Пирожное «Трубочки со сливочным кремом»

Вкусное и очень простое пирожное. Для поколения рожденных в СССР в 1960 — 1980-х гг. — слоеные

трубочки с тающим во рту белковым кремом были самым настоящим деликатесом по цена в 22 копейки.

Пирожное «Картошка»

Пирожное «Картошка» — одно из знаковых блюд советской кухни. Легендарная картошка — излюбленное лакомство советских детей. Ее любили и любят так же, как и эклеры, корзиночки и трубочки.

Подавали его и в ресторанах, и в студенческих столовых, да и за домашним столом. Картошка и сегодня для многих — вкус детства...



Название «картошка» это пирожное получило потому, что его отделяли белым кремом в виде ростков на клубне картофеля.

Пирожное «Картошка» не выпекалось, а делалось из крошек бисквита, обрезков тортов и т. п., которые смешивались со сливочным сладким кремом (как вариант — сгущенкой). Но следует заметить, что настоящее пирожное «Картошка» всегда готовилось из бисквитной крошки и внутри было светлого цвета, то есть без добавления какао. Цена — от 16 до 18 копеек.

Евгений Коромыслов

«Еда на ура» №8 • 2017



ГАТА

Гата — это классическая армянская сладость. В Армении она настолько уважаема, что ее пекут и на свадьбу, и на праздники. А во время свадьбы невеста вместе со своим приданым приносит в дом мужа большой поднос пахлавы и 4 или 6 листов гаты.

Сусанна Мнацакян, Волгоград

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: мука пшеничная — 4 стак. • масло сливочное — 350 г • сметана (в тесто) — 200 г • сода (в тесто) — 0,5 ч. л. • ванилин — 2 пак. • яйцо куриное — 2 шт. • сахар — 250 г • молоко (для смазки) — 30 мл.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: для теста нарезать 250 граммов масла в муку и порубить ножом, затем добавить

ванилин. Соду погасить в сметане, добавить к муке яйцо. Замесить быстро тесто. Завернуть в пленку и убрать в холодильник на 1 час.

Пока тесто в холодильнике, готовим штрейзель. Просеять муку, добавить сахар, ванилин, перемешать, влить растопленное масло. Должна получиться рассыпчатая масса.

Тесто делим на 2 части. Каждую часть раскатать (толщиной примерно 3 мм) и равномерно засыпать штрейзелем (начинкой). Свернуть рулетом и нарезать на небольшие кусочки. Противень застелить бумагой для выпечки и выложить гату. Сверху смазать желтком, разведенным молоком. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке до золотистого цвета. Дать остить.

Приятного аппетита!



МЕДОВЫЙ НАЗУК С ОРЕХАМИ И ГРУШЕЙ

Предлагаю приготовить сладкий вариант вкусного армянского печенья.

Лола Карапетян, Всеволожск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: мука пшеничная — 800 г • дрожжи — 2,5 ч. л. • сметана — 225 г • масло сливочное — 400 г • мед — 0,5 стак. • сахар — 0,5 стак. • груша (крупная) — 1 шт. • орехи грецкие — 1 стак. • желток яичный (для смазывания теста) — 2 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: в миску просеиваю муку, добавляю дрожжи, перемешиваю. Добавляю теплую сметану и сливочное масло комнатной температуры. Замешиваю мягкое тесто, которое не липнет к рукам.

В отдельной миске готовлю начинку — соединяю муку, масло сли-

вочное комнатной температуры, мед, сахар. Перемешиваю. Орехи измельчаю, грушу чищу от кожуры и семечек, режу.

Делю тесто на 4 части. Раскатываю каждый кусочек теста в круг, толщина которого примерно 3—4 мм.

Медовую массу делю тоже на 4 части, выкладываю на раскатанное тесто одну часть, распределяю по поверхности, отступая от края около 1 см. Распределяю по поверхности 1/4 часть орехов и 1/4 часть подготовленной груши. Аккуратно сворачиваю рулет.

Рулет нарезаю на отдельное печенье. Противень застилаю пергаментом, выкладываю на него печенье. Смазываю чуть взбитым яйцом. Выпекаю печенье при температуре 170 °С около 40 минут (до румяного цвета).



САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 500 г капусты белокочанной — 1 стебель сельдерея (салатного или корневого), 1 яблоко, 1/4 стакана уксуса, 1/2 ст. ложки сахара.

Очищенные яблоки нарезать ломтиками, сельдерей нарезать соломкой длиной 4—5 см; белокочанную капусту подготовить так же, как указано выше; все это перемешать, сложить в салатник, прибавить сахар и полить уксусом. Этот салат подают ко всем жареным и вареным мясным блюдам, к жареной и отварной рыбе, на гарнир к холодным мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельное блюдо.

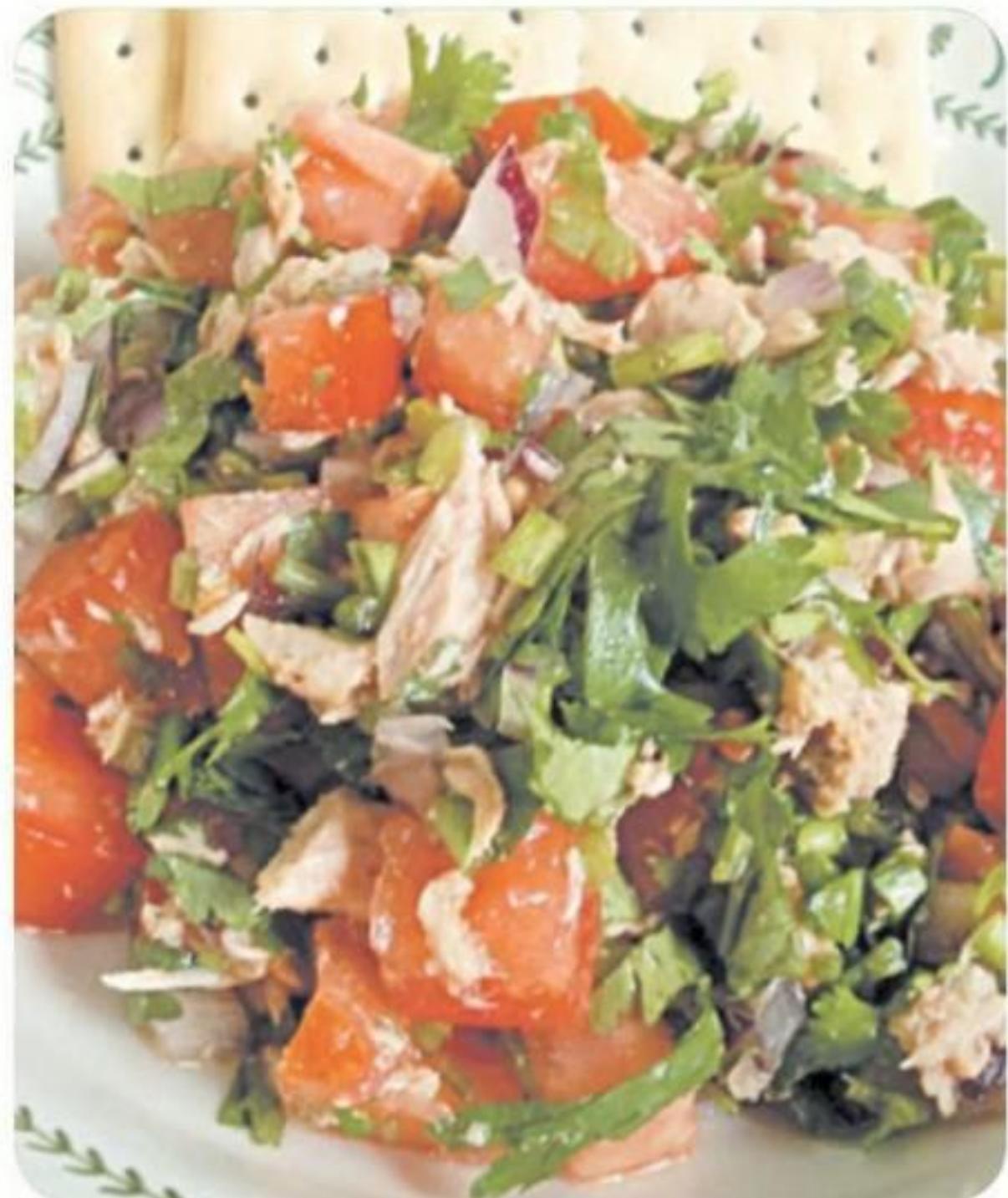
«Книга о вкусной и здоровой пище», издание 1974 года

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ПОМИДОРАМИ

200 г филе рыбы — 1 помидор, 1 свежий огурец, 3 шт. вареного картофеля, 75 г зеленого салата, 75 г корнишонов (или 1 соленый огурец), 1/2 стакана соуса майонез, 1 ст. ложку уксуса.

Сваренную охлажденную рыбу (осетрину, севрюгу, белугу, судака, лососину) нарезать маленькими кусочками; очищенные картофель, свежий огурец, корнишоны и помидоры нарезать ломтиками, сложить все в миску, прибавить нарезанный зеленый салат. Перед подачей на стол продукты слегка посолить и смешать с соусом майонез и уксусом. Затем уложить горкой в салатник, поместив в центре горки красивые листики зеленого салата, а вокруг, по овалу, уложить кружки помидоров и огурцов. Можно салат украсить икрой паюсной, зернистой или кетовой, ломтиками семги, лососины, кеты, осетрины и маслинами без косточек. В салат можно прибавить репчатый или зеленый лук (50 г).

«Книга о вкусной и здоровой пище», издание 1967 года



Газета «Еда на ура» зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Регистрационный номер: ПИ № ФС 77-63188
Учредитель: ООО «ТМ-медиа»
Издатель: ООО «С-медиа»
Главный редактор издательства: И.Ю.Игнатьев
Зам. главного редактора: Д.А.Орлов
Выпускающий редактор: М.С.Абаджева
Директор ОПП: А.С.Мокров
Дизайн и верстка: Н.Ю.Финогенова

Корректор: К. С. Семенов
Тел. отдела распространения:
(812) 322-56-71, 322-56-84, 327-85-87
Веб-сайт: www.s-media.net 16+
E-mail: dacha@s-media.net
Адрес издателя, редакции: 199178, г. Санкт-Петербург,
пр. Малый В.О., дом 15, лит. А, пом. 2-Н
Адрес для корреспонденции: 191167,
г. Санкт-Петербург, а/я «С-медиа»
Отдел рекламы: (812) 322-58-06,
reklama@s-media.net
Размещение рекламы: «ФЕНИКС МЕДИА ГРУПП».

тел. 8 (800) 333-7718, vdm@fenix-media.com
Мнение редакции не всегда совпадает с мнением автора.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Редакция не вступает в переписку с авторами.
Перепечатка материалов только с разрешения редакции
Правовое обеспечение издания осуществляется юридическая служба ООО «С-медиа»
Безопасность обеспечивает служба безопасности ООО «С-медиа»
Типографские услуги ООО «Московская газетная

тиография». Адрес: Россия, 123995, г. Москва, улица 1905 года, дом 7, стр. 1.
Подписано в печать 31.07.2017
Время подписания в печать (по графику/фактическое): 17:00
Дата поступления в продажу: 17.08.2017
Возрастное ограничение: 12+
Тираж 315 000 экз.
Цена свободная
Подписные индексы смотрите на странице 45
Foto: Shutterstock

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

На 500 г квашеной шинкованной капусты — 1 ст. ложку растительного масла, 1—2 ст. ложки сахара.

Квашеную капусту смешать с сахаром и растительным маслом. Можно прибавить свежие или моченые яблоки, нарезанные ломтиками, салатный сельдерей, бруснику свежую или моченую. Подают этот салат к сосискам, сарделькам, жареной свинине, отварной домашней птице.

«Книга о вкусной и здоровой пище», издание 1967 года



Выдать: 2—3 фунта говядины. 2 моркови. 1 петрушку. 1 сельдерей. 1 порей. 10—15 зерен англ. перца. (3—4 лавровых листа). 1/2 или целую курицу. четверть фунта масла. 1/2 фунта копченой ветчины. 1/2 фунта говядины. 1/2 фунта телятины. 1/2 французской булки. (1 печеную луковицу). (1 фунт — 445 г Ред.)

1/2—1 курицу очистить, сырую изрубить мелко с костями; четверть фунта масла, 1/2 фунта копченой ветчины, 1/2 фунта говядины, 1/2 фунта телятины,

1 морковь, 1/2 петрушки, 1/2 сельдерея, 1/2 порея, 1/2 французской булки, намоченной и выжатой, все это изрубить как можно мельче, смешать с изрубленной курицей, поджарить докрасна, изрубить опять на столе, истолочь в ступке в массу, прибавить 1/2 стакана бульона, сваренного из 2—3 фунтов говядины и кореньев, протереть сквозь сито, развести остальным бульоном, подогреть, но не кипятить. Подаются к нему фаршированные оливки, греночки или пирожки.

Молоховец Е. И., «Подарок молодым хозяйствам», издание 1869 года

СУП КОРОЛЕВСКИЙ

Подписка на «Еда на ура!». Дешевле, чем покупать! Удобней, чем искать!

Индекс:

п1165

Онлайн-подписка на сайте
ФГУП «Почта России»

podpiska.pochta.ru

КАТАЛОГ
РОССИЙСКОЙ
ПРЕССЫ

Индекс: **04138**



Подписные
издания

Официальный каталог
Почты России

Второе полугодие 2017

**НАТУРАЛЬНЫЙ
ПРОДУКТ**

на базе виноградной косточки



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

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

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



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

«Я смотрела на подруг, на их модные платья, сумки, туфли, на облегающие мини-юбки... Кто бы знал, как я была несчастна и как я завидовала... Я не могла надеть ничего из тех вещей без того, чтобы не выглядеть нелепой!!! Я весила 111 кг, и потому старалась как можно лучше закрыть своё тело... Я посетила многочисленных врачей, занимающихся лечением лишнего веса, и попробовала все возможные средства для похудения, но ничто из этого не помогло мне СБРОСИТЬ ВЕС: диеты, таблетки, пластырь... Ничего не работало. Я теряла несколько килограммов, но они немедленно возвращались. Я уже было решила, что избавиться от этой «буферной зоны» мне никогда не удастся, но в один прекрасный день моя лучшая подруга убедила меня попробовать Формавит. «Попробуй! Что ты теряешь? Это новый секрет похудения, открытый на одном острове в Японии.»

Не слишком я поверила в то, что она говорила, но всё же решила попробовать этот невероятный продукт, который буквально свел с ума стрелку моих весов! Я теряла по 1 килограмму в день, продолжая есть всё, что мне хотелось! За короткий промежуток времени мое тело полностью изменилось: исчез не только лишний вес, но и целлюлит... Живот стал плоским, бока и бедра стали тонкими, похудели даже руки! Я избавилась от всего ненужного мне жира, казалось, что день ото дня я сдуваюсь как воздушный шарик. За 2 месяца я избавилась от всего лишнего веса и достигла невероятной цифры 53 килограмма... Я довольна тем, что попробовала, иначе я и сейчас закрылась бы дома и оплакивала бы свою непривлекательную внешность...!» Валентина Н.

ДОСТАТОЧНО ПРИНЯТЬ ФОРМАВИТ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ

Суперконцентрированные капсулы Формавит НЕВЕРОЯТНО эффективны и НАДЕЖНЫ, потому что ОКАЗЫВАЮТ немедленное ДЕЙСТВИЕ. Все утверждают, что Формавит с приёмом пищи приводит к потере 1 КГ В ДЕНЬ без усилий, упражнений и диет. «Невероятная скорость потери веса и фантастическое устранение целлюлита объясняются качеством ингредиентов, которые используются для производства Формавит», рассказывает доктор Николай Мамотов. Для производства Формавит используются только вещества высочайшего качества. В то же время, благодаря древнему традиционному методу, сохраняются все невероятные свойства этого продукта, фактически, каждая упаковка Формавит – это

истинный натуральный и чистый концентрат всех элементов, которыми может одарить нас природа. Вы поймёте, что Формавит – это не просто заурядный способ ПОХУДЕНИЯ, а необычный секрет идеальной фигуры. Это истинное сокровище природы подарит вам возможность достичь идеального веса без риска для здоровья. Это новейшее фундаментальное открытие полностью перевернуло представления учёных о том, что они знали о похудении: при помощи Формавит худеют БЫСТРО, НАДЕЖНО И НАВСЕГДА! Эксперты в области похудения потрясены: каждый человек, использующий Формавит, ПОХУДЕЛ без усилий, изменений в диете, люди теряли до 90 кг за 12 недель! Они не только получили тело, о котором мечтали, но также избавились от целлюлита и улучшили своё самочувствие: они почувствовали себя более молодыми и полными жизни! Они будто заново РОДИЛИСЬ!

КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ ФОРМАВИТ НА ОРГАНИЗМ?

Формавит на базе виноградной косточки – это ЧИСТЫЙ концентрат питания и антиоксидантов. L-карнитин, обладая низким гликемическим индексом, НЕМЕДЛЕННО насыщает организм. Формавит – продукт высочайшего качества, натуральный концентрат бесчисленных питательных элементов, необходимых для нашего здоровья; благодаря L-карнитину он обладает эффектом насыщения, который важен для похудения. Попадая в желудок, он увеличивается в 3 раза, таким образом, подавляют аппетит и замедляют попадание сахара в кровь. Некоторые питательные свойства эхинацеи помогают поддерживать

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рощинская улица, дом 4. ОГРН1127746143425. Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.88.003.E.000297.01.15 от 16.01.2015 г. *Стоимость СМС согласно тарифам вашего оператора связи. Заказывая продукт, я согласен Закону РФ «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа. Реклама.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

энергетический метаболизм и наилучшим образом использовать вещества, полученные во время приёма пищи, улучшая общее самочувствие. Экстракт виноградной косточки является известным антиоксидантом: действительно, в его состав входит обширный набор витаминов и особых молекул-антиоксидантов, которые защищают организм от свободных радикалов. Кроме того, Формавит содержит антиоцианы, известные в научных кругах благодаря способности сокращать жировые отложения, особенно в брюшной области. Антиоцианы помогают контролировать и снижать вес, более того, благодаря эффекту насыщения, они подавляют аппетит, вызванный врождённой прожорливостью или нервным перееданием. Результат: немедленный эффект «потери аппетита» + эффект «устранения жира и целлюлита» + эффект «против старения», благодаря которым Формавит – это СПОСОБ ПОХУДЕНИЯ №1 В МИРЕ! На сегодняшний день в мире нет другого более совершенного продукта! Он настолько быстрый, что позволит Вам терять по 1 КГ В ДЕНЬ, то есть 7 КГ В НЕДЕЛЮ! Кроме того, Формавит улучшает работу иммунной системы, потому как снабжает организм витаминами, минералами и аминокислотами.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫ ВОПРОСЫ О ФОРМАВИТЕ. ОТВЕЧАЕТ НАШ ЭКСПЕРТ ДОКТОР Н. Мамотов.



Вопрос: для кого предназначен Формавит?

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

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

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

Вопрос: Формавит безопасен для организма?

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

ЗАКАЖИТЕ ФОРМАВИТ ПО ТЕЛЕФОНУ:

8 (495) 781 42 14

ОТПРАВЬТЕ СМС* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР

+7 (925) 007 30 03

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

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

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

**Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва,
а/я №88 ООО «Лаборатория клинической иммунологии»**

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

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

ВНИМАНИЕ:
необходимо
НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО
прекратить приём
Формавит в случае
чрезмерной потери веса.

Если вы не удовлетворены приобретённым продуктом, вы можете запросить полный возврат потраченных вами средств (за исключением стоимости доставки и упаковки). Для этого в течение 30 дней после получения заказа вам необходимо выслать нам заказным письмом с уведомлением о вручении все товары, денежные средства за которые вы хотели бы вернуть.

НЕВЕРОЯТНО



ФОРМА ЗАКАЗА

- Да, отправьте мне указанный курс **ФОРМАВИТ**:
- Курс Окончательный**
чтобы скинуть более 20 кг (5+1 банка в подарок!)
Код продукта **307 25 089**.
Цена – 3490 руб.
- Курс Супер Интенсивный**
чтобы скинуть от 15 до 20 кг (4+1 банка в подарок!)
Код продукта **307 25 088**.
Цена – 3190 руб.
- Курс Интенсивный**
чтобы скинуть от 10 до 15 кг (3 банки)
Код продукта **307 25 087**.
Цена – 1980 руб.
- Курс Стойкий**
чтобы скинуть от 5 до 10 кг (2 банки)
Код продукта **307 25 086**.
Цена – 1580 руб.
- Курс Ударной дозы**
чтобы скинуть до 5 кг (1 банка)
Код продукта **307 25 085**.
Цена – 990 руб.

Обработка и упаковка заказа – 239 руб.

Ф. _____

И. _____

О. _____

Индекс _____

Область _____

Район _____

Город/село _____

Ул. _____

Дом. _____

кв. _____

Моб. тел. _____

СТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЕДА НА УРА!

объявляет о проведении конкурса

„Народный кулинар“

Желающие принять участие в конкурсе присыпают свой фирменный рецепт в редакцию — по электронной почте или обычным письмом. Раз в месяц жюри и редакция отбирают рецепты для публикации.

Обязательные условия: наличие качественных фотографий, подробное и грамотное описание рецепта (описание нюансов приготовления «по полочкам»), оригинальность рецепта. При добавлении рецепта необходимо указывать «Для конкурса „Народный кулинар“».

Главный приз конкурса: публикация рецепта на страницах «Еды на ура» с именем и фотографией автора, а также небольшая заметка об авторе рецепта.

Работы присылайте по адресу:
191167, Санкт-Петербург,
а/я «С-медиа»
E-mail: food@s-media.net

Условия конкурса:

1. Конкурс проводится среди читателей и подписчиков.
2. В конкурсе участвуют только рецепты с фотографиями.
3. Количество рецептов от одного участника — не ограничено.
4. Редакция оставляет за собой право снимать с конкурса рецепты.
5. Рецепты-победители выбирает независимое жюри, которое состоит из редакции и постоянных авторов, опираясь на собственные субъективные суждения о качестве материалов.
6. В конкурсе не могут принимать участие сотрудники редакции, а также их родственники.

Обратите внимание: авторы рецептов-победителей должны будут представить информацию о себе для публикации в журнале, а также оригиналы фотографий в хорошем качестве (без обработки графическими редакторами, рамочек и подписей).

Конкурс будет проходить в течение всего 2017 года

РАЗНОСОЛЫ
зимой согреют
ЗАПАС КАРМАН
ПОЛНИТ!

ЧИТАЙТЕ В НАШЕМ ИЗДАНИИ
«РАЗНОСОЛЫ ЗИМОЙ СОГРЕЮТ»:
• ДОМАШНЕЕ ИЗГОТОВЛЕНИЕ СЫРА;
• ВИТАМИННЫЕ ЗАГОТОВКИ ИЗ ГРАНАТА;
• ЗАГОТОВКИ ИЗ МАНДАРИНОВ,
АПЕЛЬСИНОВ И ЛИМОНОВ;
• БЛЮДА ШОТЛАНДСКОЙ КУХНИ;
• БЛЮДА УРАЛЬСКОЙ КУХНИ;
• РЕЦЕПТЫ ИЗ СТАРИННЫХ
ПОВАРЕННЫХ КНИГ.