

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВАС! 12+

Вкуснятина

№8' 2019

СУПЫ

ВТОРОЕ

САЛАТЫ

ВЫПЕЧКА



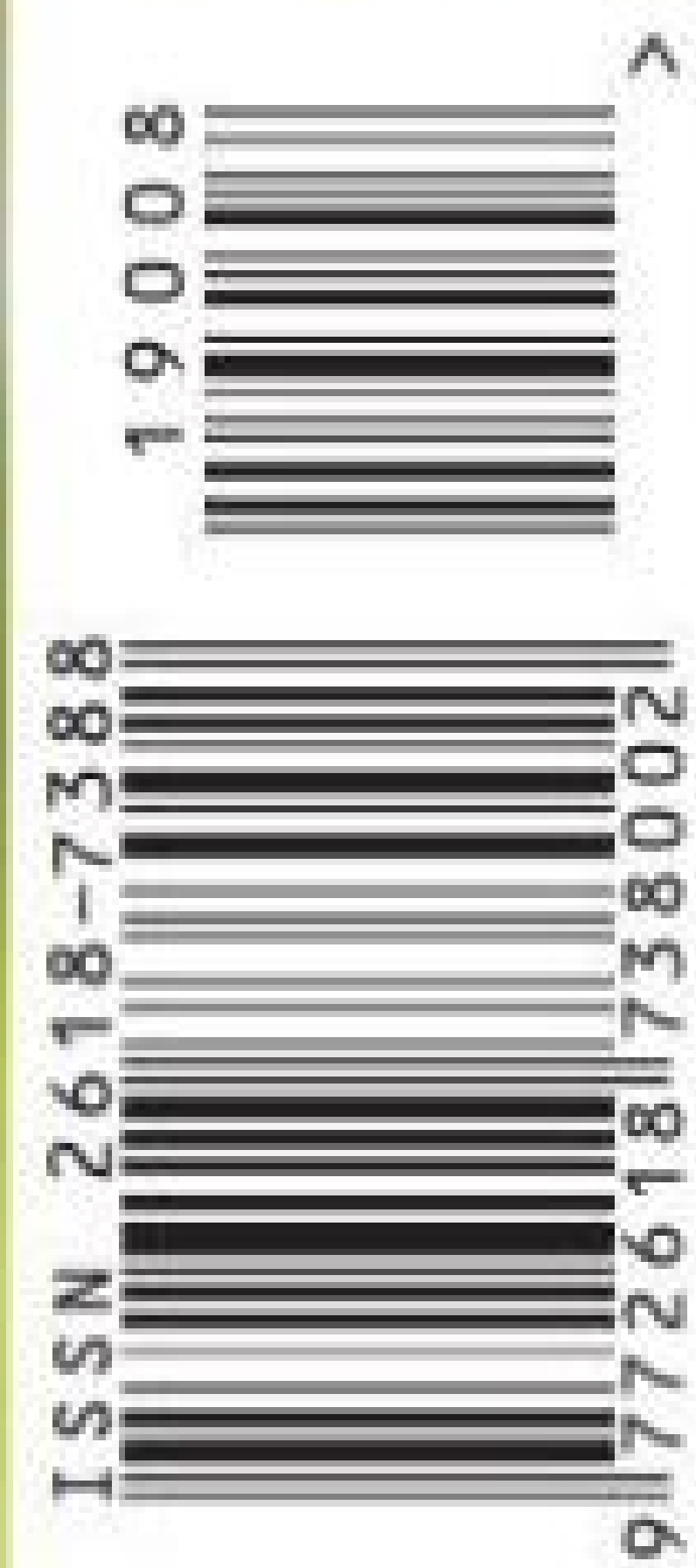
**НЕОБЫЧНЫЕ
БЛЮДА**
ИЗ ОБЫЧНОГО
РЕДИСА

ЗАВТРАКИ
ЗАПЕКАНКИ,
КАШИ, ОЛАДУШКИ

**КУЛИНАРНЫЕ
ХИТРОСТИ,
СЕКРЕТЫ
И ЛАЙФХАКИ**



ШАШЛЫК ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ



«Вкуснятина. Лучшие рецепты для вас»
№8 (50).

Апрель 2019

Выход в свет: 23.04.2019
Выходит с октября 2015 г.

Учредитель и издатель
ООО «Собеседник-Медиа»:
105318, г. Москва,
ул. Зверинецкая, д. 13,
этаж 2, комн. 26.

Зарегистрировано
в Федеральной службе
по надзору в сфере
связи, информационных
технологий и массовых
коммуникаций
(Роскомнадзор):

ПИ №ФС 77-71660
от 23.11.2017 г.

Главный редактор:
Н. В. Ванденко.

Художник:
Елена Каменева.

Авторы:
авторский коллектив
ООО «Собеседник-Медиа».

Фото: «Русский взгляд»,
Shutterstock, фотобанк
Лори, архив редакции.

Подписано в печать
9.04.2019 г.

По графику – 9.00,
фактически – 9.00.

Тираж 74.900 экз.

Цена – свободная.

Адрес редакции: 127083,
г. Москва, ул. Мишина, 56,
стр. 2, этаж 5.

Пишите нам:
127220, Москва, а/я 44,
«Собеседник»,
«Вкуснятина».

Служба распространения:
8 (495) 685-08-80
e-mail: sale@sobesednik.ru

Служба рекламы:
8 (495) 685-28-45
e-mail:
reklama@sobesednik.ru

Служба подписки:
8 (495) 685-76-45,
e-mail: podp@sobesednik.ru

© ООО «Собеседник-
Медиа»

Использование
материалов возможно
только с разрешения
издателя и со ссылкой
на «Вкуснятину».

Отпечатано
в ООО «Возрождение»:
214020, Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8, офис 1.
Заказ №

Свежий номер в продаже
два раза в месяц.
Спрашивайте в киосках
печати и на почте.

За содержание рекламных
материалов редакция
ответственности не несет.

СЛОВО РЕДАКТОРА

Ну всё, друзья, еще неделя и – майские! А майские – это неперенные, неизбежные, как оливье на Новый год или мимоза на 8 марта, вылазки на природу. Ну, а где природа на майские – там, разумеется, шашлыки. Не знаю, как у вас, у меня слово «шашлык» неизбежно тянет из памяти цитату, категорично и брутально брошенную героем Баталова в фильме «Москва слезам не верит»: «Шашлык не терпит женских рук». И эта фраза неизменно вызывает у меня профессиональный протест. О том, чего не терпит шашлык и что он любит, мы подробно рассказали на страницах 14–17. Но на самом деле вещей, которые действительно могут испортить мясо/птицу/рыбу/овощи/грибы или что вы там планируете зажарить на шампурах или решетке, очень мало. Потому что главный секрет не в маринаде, не в способе нарезки мяса, не во времени выдержки, количестве лука и т.д. и т.п. Главный секрет



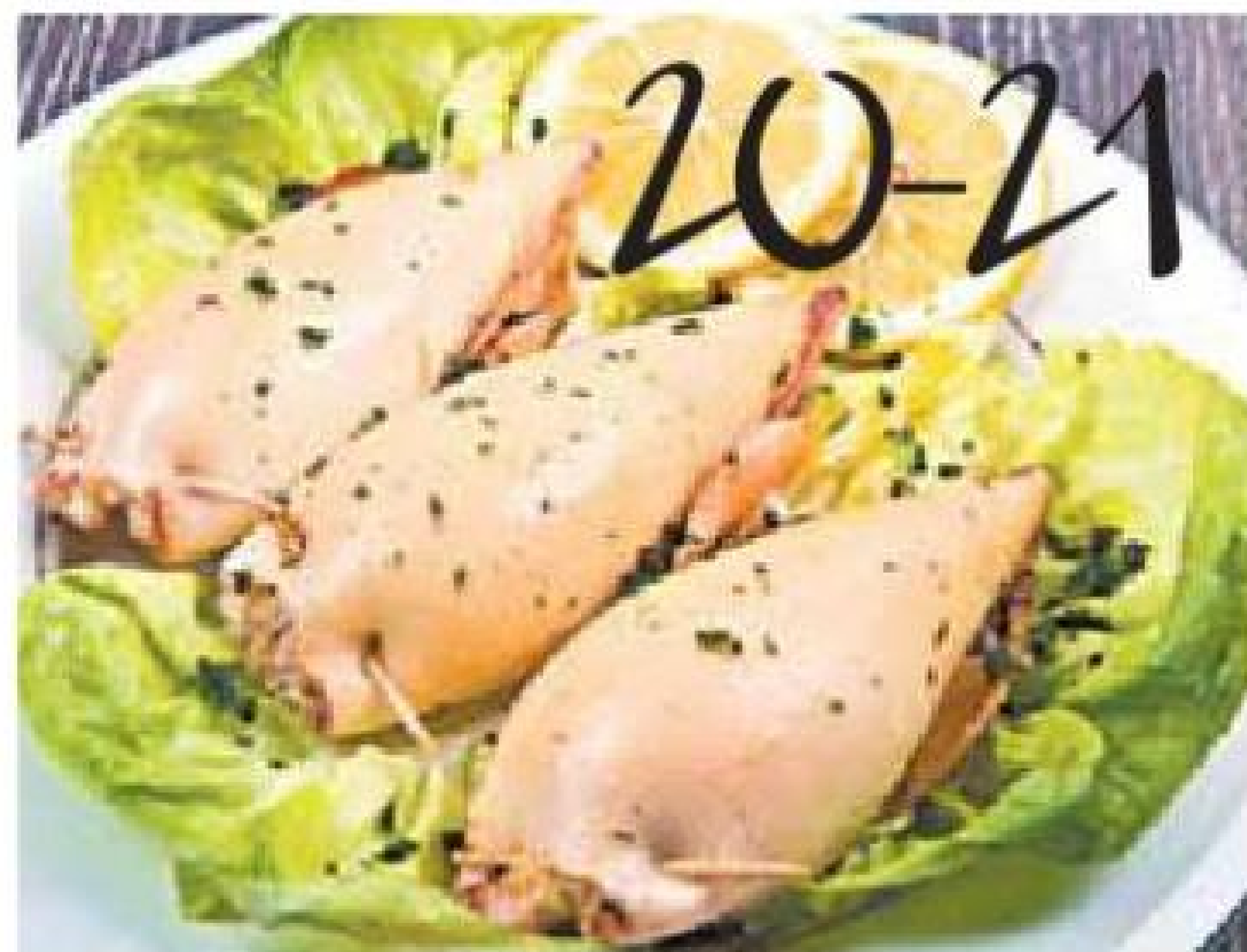
успеха, вы это знаете не понаслышке, – в чудесном настроении и хорошей душевной компании. Чего мы вам от всей души и самым искренним образом и желаем. Составить компанию, увы, не сможем, а вот рецептов набросать к вашим дружным майским посиделкам – это пожалуйста: 32 страницы отобранных, проверенных и в отдельных случаях собственноручно приготовленных и отснятых. Особое внимание – новорожденным овощам типа молодой редиски и горошка и конечно же травкам. Но-но, не тем, что вы сейчас подумали! Петрушка, укроп, кинза, тархун, эстрагон и прочие полезности. Добавляйте их смело и щедро ко всему – и будет вам не только счастье, но и здоровье. С наступающими! Веселых вам, солнечных и вкусных!

ВАША ВАНДЕНКО НАТАША.

БЛЮДО НОМЕРА С ФОТО: нежные кабачки в кляре



РЫБНОЕ МЕНЮ: треска, минтай и кальмары под новым «соусом»



ДОМА ВКУСНЕЕ: рыбный паштет на завтрак и слойки с лимоном к чаю — готовим вместе



НА СЛАДКОЕ: простой рулет с грецкими орехами, пончики с яблоками, шоколадный мусс



Редис – первый сезонный свежий овощ, который появляется на грядках и рынках после долгого зимнего перерыва и потому заслуживает отдельного внимания.

Известно, что этот корнеплод обладает умеренным желчегонным и противоотечным свойствами, способствует улучшению аппетита, лучшей перистальтике. Поэтому блюда с редисом и из редиса улучшают пищеварение и обмен веществ. Редис пользуется особым спросом у тех, кто склонен к ожирению, страдает сахарным диабетом и подагрой. Также

редис полезен при заболеваниях сердца и кровеносных сосудов.

Традиционно на столах россиян редис присутствует чаще всего в салатах и как один из основных компонентов окрошки. Ну и подается, конечно, в сыром виде. Как правило, с зеленым лучком и свежей зеленью. Мы постарались отобрать для вас необычные блюда с этим весенним овощем, приготовив которые вы наверняка удивите и порадуете тех, кого захотите удивить и порадовать. Без салатов, конечно, не обошлось, но даже они, несмотря на простоту и доступность ингредиентов, очень необычные и интересные. Изучайте, выбирайте, готовьте, пробуйте!



ЗАПЕЧЕННЫЙ РЕДИС



2 порции. время приготовления ≈ 20 мин.

Традиционно запекают картошку, свеклу, тыкву, морковь, лук, баклажаны, перцы... Но вот редко кому в голову приходит попробовать запечь редис. И совершенно напрасно. Попробуйте хотя бы ради эксперимента, это на самом деле очень необычно и вкусно.

- 250 г свежего редиса
- 2 ст. л. растительного масла
- соль
- перец
- сушеный тимьян (по вкусу)

□ Редис вымойте, крупные экземпляры разрежьте пополам. Влейте в миску с редисом растительное масло, приправьте солью, перцем и сушеным тимьяном. Хорошенько перемешайте, чтобы ароматное масло равномерно покрыло редис.

□ Затем переложите редис на противень или в жаропрочную форму и запекайте в предварительно разогретой до 200° духовке 10–15 мин.

ВАЖНО! В процессе запекания каждые 3–4 мин. нужно переворачивать редис, чтобы он равномерно запекся со всех сторон и не подгорел. Запеченный редис хорош как в качестве основного блюда или гарнира, так и как необычный ингредиент салатов. Экспериментируйте!

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦОМ И НУТОМ



2 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 1,5 ЧАСА

Вегетарианское блюдо, богатое витаминами и белком. За счет добавления отварного нута салат становится не только питательным, но и сытным.

- 0,5 стакана нута
- полпучка редиса
- 2 огурца
- несколько веточек петрушки
- соль (по вкусу)
- растительное масло
- лимонный сок

□ Отварите до готовности нут (лучше замочить его на ночь, тогда он гораздо быстрее сварится). Слейте воду, остудите.

□ Вымытый редис нарежьте четвертинками, огурец — ломтиками. Выложите овощи в салатник, добавьте отваренный нут, листики петрушки. Приправьте солью и лимонным соком, добавьте растительное масло, перемешайте. Салат готов!

РЕДИС, ОБЖАРЕННЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Еще одно прекрасное весеннее блюдо – обжаренные на растительном масле редис и молодой зеленый горошек. Несколько минут – и полноценное оригинальное витаминное блюдо у вас на столе.

- пучок редиса
- 0,5 стакана молодого горошка
- соль (по вкусу)
- растительное масло

растительного масла, выложите редис и горошек.

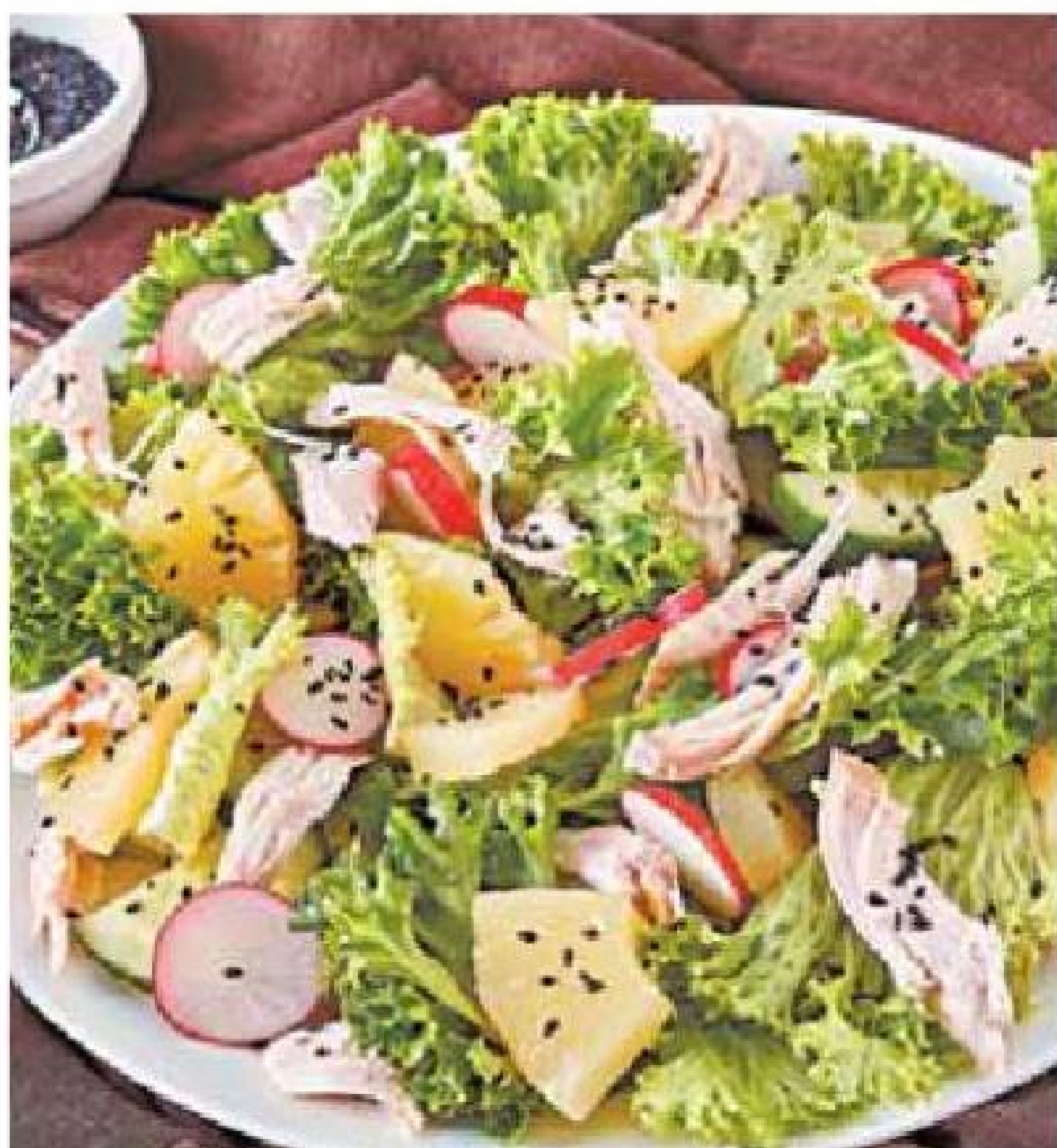
□ Обжарьте пару минут на сильном огне, чтобы овощи приобрели красивую румяную корочку, потом убавьте огонь до среднего, приправьте солью и потопите еще пару минут.

□ Готово! Приятного аппетита!



2 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 5–7 МИН.

СЫТНЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ, РЕДИСОМ И АНАНАСОМ



2 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 45 МИН.

Хотите чего-нибудь по-настоящему необычного? Приготовьте сытный салат с куриной грудкой и консервированным ананасом. Редиска добавит ему хруста и свежести, а необычная салатная заправка — оригинальности.

- 1 филе куриной грудки
- несколько колечек консервированного ананаса
- 0,5 пачки любых салатных листьев
- несколько редисок
- 1/4 лимона
- 1 ст. л. растительного масла
- соль (по вкусу)
- кунжут для подачи

□ Куриную грудку отварите до готовности, остудите, разломайте на небольшие кусочки.

□ Выложите в салатник салатные листья, добавьте кусочки курицы, нарезанные кусочками ананасы и пластинки редиса.

□ Соедините пару столовых ложек ананасного сиропа с соком лимона и ложкой растительного масла, перемешайте, заправьте салат, посыпьте кунжутом.

САЛАТ С МОЛОДЫМ РЕДИСОМ, ОГУРЦОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ



2 порции. время приготовления ≈ 5 мин.

- 1 огурец
- несколько молодых редисок
- горсть молодого горошка
- соль (по вкусу)
- оливковое масло
- лимонный сок

Этот салат — квинтэссенция весны и свежести. Хрустящий, свежий, сладкий. Пять минут — и весеннее чудо готово!

□ При традиционном наборе овощей — в этом салате необычна подача. Попробуйте нарезать огурец не как обычно — ломтиками или кружочками, а нашинковать его тонкими полосочками с помощью овощечистки.

□ Редис лучше взять самый молодой. Вымойте и нарежьте его половинками, можно даже вместе с листиками. Выньте горошинки из стручка. Выложите овощи в салатник. Посолите, приправьте маслом и лимонным соком.

ЧТО НАМ САНКЦИИ, КОГДА В ОГОРОДЕ ЕСТЬ ЕДА!

Около 60 млн владельцев земельных участков – дачных, приусадебных и других – работают в России над выполнением личной продовольственной программы. Наши советы помогут вам добиться лучших результатов.



16+

ЧИТАЙТЕ В АПРЕЛЬСКОМ ВЫПУСКЕ:

★ **КАРТОШКУ ВСЕ МЫ УВАЖАЕМ, КОГДА С СОЛЬЦОЙ ЕЕ НАМЯТЬ!**

КАКИЕ САЖАТЬ СОРТА, КАК УБЕРЕЧЬ ПОСАДКИ ОТ «ТЕРРОРИСТА ИЗ КОЛОРАДО».

★ **САДА БЕЗ ПРИВИВОК НЕ БЫВАЕТ. А ВЫ УМЕЕТЕ ИХ ДЕЛАТЬ?**

★ **ФАБРИКА ПЛОДОРОДИЯ. СДЕЛАЙТЕ САМИ УДОБРЕНИЕ, КОТОРОЕ В СОТНЮ РАЗ ЭФФЕКТИВНЕЕ ПОКУПНЫХ.**

★ **МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОИ СЕМЕНА И НЕ БЫТЬ ОШТРАФОВАННЫМ ЗА ЭТО.**

★ **ЯГОДНЫЕ КУСТАРНИКИ. ПОДОБРАТЬ КАЖДОМУ СВОЕ МЕСТО – ЦЕЛАЯ НАУКА.**

★ **ИНСТРУМЕНТЫ ЗЕМЛЕДЕЛЬЦА, КОТОРЫЕ СОВЕРШИЛИ ПЕРЕВОРОТ НА ГРЯДКАХ.**

★ **ДУРИЛКИ РЫНКА. НЕ ПОДДАВАЙСЯ НА ОБМАН, ДЕРЖИ ЗАСТЕГНУТЫМ КАРМАН!**



СПРАШИВАЙТЕ «СОБЕСЕДНИК НА ДАЧЕ» В КИОСКАХ ПРЕССЫ И В ОТДЕЛЕНИЯХ ПОЧТЫ РОССИИ.

Быстрые, простые, разнообразные, но непременно вкусные и полезные. Выбирайте блюда для завтрака на свой вкус и обязательно готовьте с нами!

ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА

Вот вам отличный рецепт для завтрака. Минимум возни и грязной посуды. Потерли, размешали, засунули в духовку – и через двадцать минут суперский завтрак готов!

- 3 яблока
- 180 г творога
- 2 ст. л. манной крупы
- 3 ст. л. сахарного песка
- 1 яйцо
- цедра 1 лимона
- 1/2 стакана воды
- сливочное масло для смазывания формы

2 вымытых яблока очистите от кожуры, нарежьте соломкой, выложите в кастрюлю. Добавьте полстакана воды и 3 ст. л. сахарного песка, доведите

до кипения, уменьшите огонь, поварите 2–3 минутки.

Проваренные яблоки соедините с творогом, яйцом, цедрой лимона и манкой. Хорошенько все перемешайте.

Дно и бортики огнеупорной формы смажьте сливочным маслом, выложите творожно-яблочную массу. Третье яблоко разрежьте на четвертинки, нарежьте тонкими ломтиками, выложите их поверх подготовленной массы и выпекайте в разогретой до 180° духовке минут 20–25.



2 порции. время приготовления ≈ 20 мин.

ШОКОЛАДНАЯ ОВСЯНАЯ КАША С ЧЕРНОСЛИВОМ

Изысканный, невероятно вкусный и, что самое главное, полезный для пищеварения и богатый витаминами завтрак – овсянка с черносливом и шоколадом. Чувствуете по одному перечислению ингредиентов, как вкусно это будет?

- 100 г геркулесовых хлопьев
- 200 г молока
- 5–6 черносливин
- 30 г шоколада
- 1 ст. л. сахара
- щепотка соли
- орешки для украшения

Чернослив залейте очень горячим крепким чаем, оставьте разбухать.

Вскипятите молоко, добавьте соль и сахар, засыпьте хлопья, поме-

шивая, сварите кашу. Когда она будет почти готова, всыпьте мелко нарубленный шоколад, перемешайте до его растворения. Уберите кастрюльку с огня, прикройте крышкой.

Слейте лишнюю жидкость из чернослива, пюрируйте его блендером.

Соедините черносливовое пюре и овсянку, перемешайте, выложите в тарелку, украсьте шоколадной крошкой и орешками.



2–3 порции. время приготовления ≈ 35 мин.

КУРИНЫЕ ДРАНИКИ

- 1 куриное филе
- половина луковицы
- 2 картофелины
- 1 яйцо
- 1 ч. л. майонеза
- соль
- черный перец (по вкусу)
- растительное масло для жарки

Любителям покушать утром сытно и плотно предлагаем приготовить оригинальный вариант драников. Добавьте к классическому варианту из лука и сырого картофеля нарезанную куриную грудку – и будут вам довольные сытые домочадцы наградой за ваш труд.

□ Вымытое куриное филе нарежьте тонкой соломкой или мелким кубиком. Мелко изрубите половину репчатой луковицы, картофель натрите на крупной терке.

□ Соедините куриное мясо, лук, картофель, добавьте яйцо, майонез, приправьте солью и перцем, хорошенько переме-



2 порции. время приготовления ≈ 15 мин.

шайте. Если «тесто» будет слишком жидким, можно всыпать столовую ложку манной крупы.

□ Жарьте оладушки до румяной корочки с двух сторон на медленном огне под крышкой 3–5 мин.

□ Подавать такие оладушки очень вкусно со сметаной. Можно

смешать ее с мелко нарезанной зеленью – будет еще вкуснее.

СОВЕТ: Можно с вечера нарезать курицу, заправить ее майонезом и специями и оставить в холодильнике на ночь. Так куриное мясо в драниках будет еще нежнее и сочнее.

ТВОРОЖНЫЕ ОЛАДУШКИ

- 100 г творога
- 100 г кефира
- 1 яйцо
- 2 ст. л. сахара
- 1 ст. л. манки
- 1 ч. л. крахмала
- 1/2 ч. л. пищевой соды
- щепотка соли
- растительное масло для жарки



2 порции. время приготовления ≈ 20 мин.

Помните шутку? Если у вас и на седьмой раз вместо блинов получаются комочки, к черту блины, пеките комочки! Если у вас не выходят сырники, не расстраивайтесь. Мы научим вас делать творожные оладушки. Намного проще, но ничуть не менее вкусно!

□ Белок отделите от желтка. Добавьте к желтку протертый творог, кефир, сахар, манку, крахмал, щепотку соли и соду.

□ Получится тесто средней густоты. Взбейте белок в крепкую пену, аккуратно подмешайте его к основе.

□ Жарьте оладушки до золотистости на хорошо разогретой сковороде, смазанной растительным маслом.

Угадайте, какие из овощей доживают до лета, сохраняя при этом свои полезные качества? Конечно, свекла и морковь. И если морковь можно и даже нужно употреблять в сыром виде, то свеклу – лучше всего в термически обработанном, чтобы извлечь максимум полезных свойств из овощей, так сказать, немолодого возраста.



2 порции. время приготовления ≈ 1 час

ЭСТОНСКИЙ САЛАТ

Остренький, кисло-сладкий салат – прекрасное средство для заправки полезными витаминами и нормализации пищеварения.

- 2 средние свеклы
- 2 маринованных огурца средней величины
- 1/2 ч. л. сахара
- 1–2 зубчика чеснока
- 1 горсть клюквы
- 1 ст. л. рубленой зелени
- 1/2 ч. л. тмина
- соль, специи (по вкусу)
- растительное масло для заправки (по вкусу)

□ Свеклу отварите, остудите, очистите и

натрите на крупной терке или нарежьте пластинками.

□ Замороженную клюкву предварительно разморозьте.

□ Маринованные огурцы нарежьте тонкими ломтиками или соломкой, смешайте со свеклой и добавьте мелко порезанный чеснок.

□ Посолите, поперчите салат, добавьте сахар, специи и заправьте растительным маслом.

□ В конце добавьте клюкву и свежую зелень.

САЛАТ с МОРКОВЬЮ И КОРНЕМ СЕЛЬДЕРЕЯ

Оригинальный витаминный салатик – просто идеальный вариант для поста. Рекомендуем весной употреблять морковь хотя бы пару раз в неделю. Это кладезь бета-каротина, который под воздействием ферментов печени превращается в организме в витамин А – ретинол. Он нам просто необходим для нормального функционирования сетчатки глаз, для поддержания тонуса кожи, а еще бета-каротин – отличный антиоксидант. Витамин А входит в группу жирорастворимых. Чтобы он усвоился, нужно употреблять овощ вместе с растительным маслом или сметаной.

- 200 г моркови
- 200 г корня сельдерея
- 2 ст. л. мелко рубленной кинзы или петрушки
- 2 зубчика чеснока
- 2 ч. л. горчицы (дижонской)
- 2 ч. л. лимонного сока
- 1 ст. л. меда
- 1,5 ст. л. растительного масла для жарки
- 1 ст. л. оливкового или подсолнечного нерафинированного масла (можно горчичное)
- соль, перец, куркума, приправа для салата (по вкусу)

□ Корень сельдерея и морковь очистите и потрите на крупной терке (морковь можно на средней). Обжарьте тертый сельдерей на растительном масле на среднем огне до легкого зарумянивания, за 1 мин. до готовности добавьте мелко порезанный чеснок. Выключите, переложите в салатник, остудите. Добавьте тертую морковь и зелень.

□ Приготовьте заправку. Смешайте дижон-

скую горчицу (или не слишком острую обычную), подсолнечное или оливковое масло, мед, лимонный сок, перец и соль, добавьте специи, взбейте. Полейте заправкой морковь и перемешайте. Дайте блюду полчаса настояться, пустить сок.

□ К такому салату хорошо подать поджаренные ломтики хлеба, сбрызнутые оливковым маслом и сдобренные специями.



2 порции. время приготовления ≈ 20 мин.

Блюдо
номера
с фото

Кабачок сам по себе нежен и сочен, а если «одеть» его в легкую золотистую хрустящую «шубку» – будет вообще невероятная вкуснятина. Благодаря множеству пузырьков углекислого газа, содержащихся в пиве, тесто получается нежным, воздушным, с хрустящей золотистой корочкой.



ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Шаг 1. Вымытый кабачок нарежьте шайбочками шириной примерно 1 см.

Посыпьте солью и оставьте на полчаса, чтобы из овоща ушла лишняя жидкость.

Шаг 2. Мелко нарубите укроп, чеснок пропустите через пресс. Слейте с кабачков сок, смешайте с чесноком и укропом.

Шаг 3. Из стакана муки, стакана пива и соли приготовьте кляр средней густоты.

Шаг 4. Запанируйте кружочки кабачка сначала в муке, затем обмакивайте в кляр и жарьте в хорошо разогретом растительном масле до золотистости с обеих сторон.

Шаг 5. Выложите обжаренные кабачки на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.

Шаг 6. Подавайте сразу же, пока горячие и хрустящие. Вкусно добавить холодной сметанки.

Приятного аппетита!

НЕЖНЫЕ КАБАЧКИ В КЛЯРЕ



- 2 кабачка
- пучок укропа
- 2–3 зубчика чеснока
- около 300 г растительного масла для фритюра
- для КЛЯРА:
 - 1 стакан светлого пива
 - 1 стакан муки
 - 1/2 ч. л. соли





• Чтобы панировочные сухари покрыли равномерной корочкой котлету или отбивную, нужно правильно их запанировать. Для этого сначала обваляйте мясо в муке, затем смажьте его взбитым яйцом и только потом обваляйте в сухарях.

• Некоторые сорта копченой колбасы довольно трудно очищаются от кожицы. Положите колбасу на пару минут в холодную воду, тогда очистить ее не составит никакого труда.

• Мороженая рыба лучше сохраняет питательные вещества, если будет оттаивать в холодной подсоленной воде.

• Убрать излишнюю кислоту из творога можно следующим образом. Соедините его с равным количеством молока и оставьте на час. Затем застелите дуршлаг марлей, сложенной в два слоя, откиньте творог, дайте молоку стечь, а творог положите под пресс.

• Если добавить в сметану немного молока, она не свернется в подливе.

• Чтобы получить кисель красивого яркого цвета, выжмите из ягод сок, залейте жмых водой, сварите компот. Добавьте разведенный крахмал и сахар. Сок вливайте в готовый кисель, когда он снят с огня.

• Печенка будет мягкой и нежной, если перед обжариванием посыпать ее небольшим количеством сахара.

• В слоеных салатах иногда сложно смазывать слой натертых овощей или сыра майонезом. Начинка тянется за ложкой, нарушая целостность. Есть одна маленькая хитрость – смочите руки холодной водой и немного примните слой. Теперь легко будет нанести майонез, не нарушая слой.

• Если купили на рынке или в магазине кусок старого мяса, смочите его водой, натрите содой и положите на несколько часов в холодильник. Перед готовкой промойте мясо под проточной водой, удалив остатки соды, обсушите. Мясо будет нежным, мягким и сочным.

Дорогие наши читатели!

Эта страничка – специально для вас: ваших рецептов, советов, секретов, рекомендаций и фотографий. Уверены, что у каждой хозяйки – опытной, со стажем, или даже совсем юной – есть свои фирменные рецепты, то, что всегда получается лучше, чем у других, съедается в мгновение ока, подается гостям, готовится к праздничному столу и повторяется на бис. Если не жаль поделиться – добро пожаловать! Мы с радостью опубликуем ваш рецепт.



Здравствуйте, дорогая редакция, уважаемые читатели и издатели моего любимого кулинарного чтива!

Мы с «Вкуснятиной» дружим давно и долго, не один рецепт из журнала опробован на нашей кухне и оценен по достоинству. Моя мама всегда говорила мне: если тебя угостили чем-то, никогда не отдавай пустую тарелку. Непременно положи в нее что-то, что порадует того, кто угостил тебя. Я не имею возможности прислать вам вкуснятину своего приготовления лично, ибо живу далеко от Москвы, но, думаю, пришло время «вернуть тарелку». Хочу положить в нее то, что, несмотря на простоту и незатейливость, пользуется неизменным успехом у моих близких – быстрые творожные булочки и хлебный пудинг с яблоками. Простые, нехитрые продукты, которые есть на кухне любой хозяйки. Надеюсь, вам понравится.

С уважением и любовью
Борисова Антонина, Саратов

ХЛЕБНЫЙ ПУДИНГ С ЯБЛОКАМИ

- 3–4 яблока
- стакан молока
- 3 яйца
- половина подсушенного батона
- треть стакана сахара
- сухарные крошки
- кусочек сливочного масла
- корица (по вкусу)

□ Яблоки очистите, удалите огрызки, нарежьте ломтиками. Батон разломайте на небольшие кусочки.

□ Форму для выпечки смажьте маслом и присыпьте сухарными крошками. Выложите яблоки, а сверху уложите слой хлеба.

□ Яйца взбейте с сахаром, корицей и молоком. Залейте в форму с яблоками и отправьте в духовку. Выпекайте примерно 40 минут до появления румяной корочки.



- 0,5 кг творога
- 3 стакана муки
- 15 г сахара
- 2 яйца
- 50 г сливочного масла
- пакетик разрыхлителя

БЫСТРЫЕ ТВОРОЖНЫЕ БУЛОЧКИ



□ Творог протрите и смешайте с просеянной мукой, разрыхлителем, растопленным сливочным маслом, сахаром и яйцами.

□ Замесите тесто, дайте ему немного постоять, а затем раскатайте колбаской, нарежьте на кружочки, из которых сформируйте булочки.

□ На противень, смазанный маслом, уложите булочки, смажьте их поверхность молоком и выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке до готовности.



4 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 40 МИН.

ГРИБНОЙ СУП С СЫРОМ

Очень простой рецепт вкусного оригинального супчика на скорую руку. Если вас интересуют несложные рецепты, то этот суп вам наверняка придется по душе.

- 2 л воды
- 250 г шампиньонов
- 2 плавленых сырка
- 3 картофелины
- 1 луковица
- соль, перец (по вкусу)
- растительное масло для жарки
- зелень

Грибы нарежьте пластинками и обжарьте на сковороде вместе с мелко нарезанным луком.

Доведите до кипения 2 л воды, выложите картошку, нарезанную в произвольной форме, поварите 15–20 мин.

Добавьте грибочки с луком, приправьте солью и перцем. Нарежьте кубиками сырки и добавьте в суп.

Перемешайте.

Когда сырки растают, добавьте нарезанную зелень.

Суп готов!



ЧЕШСКИЙ ЧЕСНОЧНЫЙ суп

Чешский чесночный суп готовится очень просто, для него нужно совсем немного самых доступных ингредиентов, которые легко купить в любом магазине. А получается он очень вкусным, наваристым, сытным и ароматным.

Вымытое мясо залейте 2 л холодной воды и поставьте на огонь. Когда вода закипит, снимите пену, добавьте лавровый лист, убавьте огонь и варите мясо до готовности, не допуская активного кипения бульона.

Картофель очистите и нарежьте кубиками. Лук мелко порубите, обжарьте на хорошо разогретом растительном масле до золотистого цвета. Добавьте пропущенный через

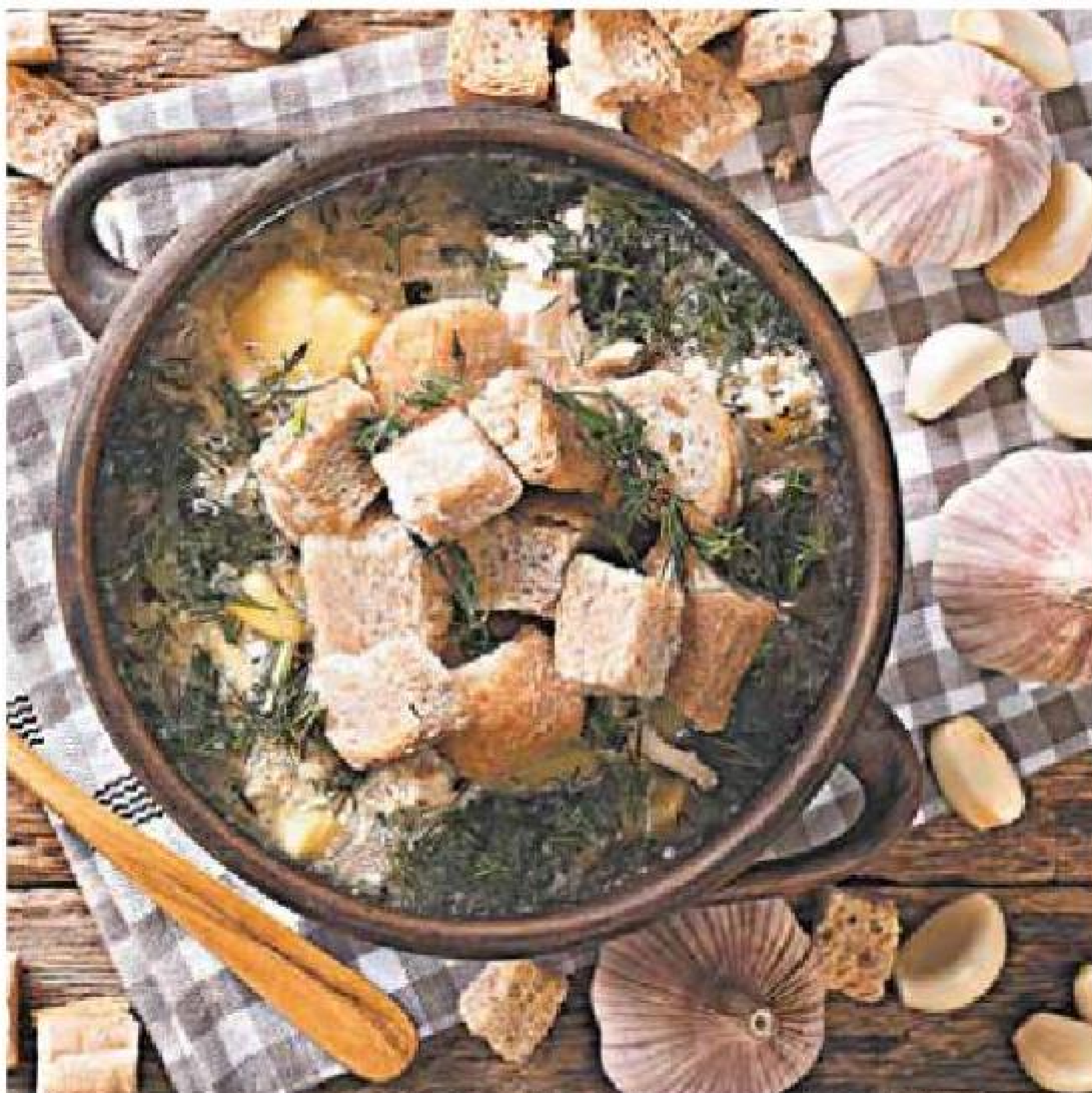
пресс чеснок, обжарьте еще минутку.

Выложите в кастрюлю нарезанный картофель. Выньте мясо, нарежьте его кусочками, верните в кастрюлю. Когда картофель будет готов, выложите луково-чесночную заправку, приправьте суп солью и перцем.

Яйцо взболтайте в миске вилкой, влейте тонкой струйкой, непрерывно помешивая, в горячий суп.

Оно сразу же свернется, образуя тонкие волокна. Добавьте мелко нарезанную петрушку, доведите до кипения и снимите с огня.

Хлеб нарежьте кубиками, подсушите на сковороде или в духовке. Разлейте суп по тарелкам, добавьте сухарики и зовите всех к столу.



4 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 1 ЧАС

- 2 л воды
- 400 г свинины
- 3 картофелины
- 1 головка репчатого лука
- 3–4 зубчика чеснока
- 1 яйцо
- 1 лавровый лист

- несколько веточек петрушки
- соль, перец (по вкусу)
- растительное масло для жарки
- несколько кусочков хлеба для гренков

СЫРНЫЙ суп с фаршем

Сытный, вкусный, наваристый, с приятным сливочным вкусом суп соберет всю семью за обеденным столом. Скажите детям, что тайное название этого супа – чизбургер-суп. Это наверняка добавит очков в пользу первого блюда.



2 порции. время приготовления ≈ 30 мин.

- 250 говяжьего фарша,
- 2 картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 100 г сметаны
- 1 плавленный сырок
- 30 г твердого сыра
- соль, перец (по вкусу)
- растительное масло для жарки
- зелень

Очищенную морковь нарежьте небольшими кубиками, лук мелко шинкуйте.

Очистите картофель, нарежьте средними кубиками.

На растительном масле обжарьте фарш до румяности, приправив его перцем и солью.

Выньте фарш, выложите в эту же сковороду, добавив еще немного масла, морковь и лук, обжарьте в течение 2–3 мин. на среднем огне. Верните в сковороду фарш, пожарьте вместе еще пару минут.

Доведите до кипения 2 л воды, выложите

нарезанный кубиками картофель, варите до готовности картофеля.

Добавьте к бульону плавленный сырок и натертый на терке твердый сыр, размешайте, чтобы оба вида сыра полностью расплавились.

Добавьте зажарку с фаршем, перемешайте суп.

Последней выложите в суп сметану и томите его на минимальном огне еще 1–2 мин.

Добавьте мелко нарезанную зелень и уберите суп с огня.

Сырный суп с фаршем готов!

РИСОВЫЙ суп с горошком и кукурузой

- 0,5 тушки курицы
- 3 л воды
- 1/4 стакана риса
- 2–4 картофелины
- 1 луковица
- 1 морковь
- 100 г сметаны
- 1 ст. л. муки
- половина пакета гавайской смеси (горошек, кукуруза, красный перец)
- соль (по вкусу)
- масло для жарки

Яркий, разноцветный, приятный на вкус супчик станет основой душевного семейного обеда. Желтая кукуруза, зеленый горошек, красный перец радуют глаз и улаживают желудок.

Курицу разрежьте на кусочки, залейте водой, сварите бульон.

Когда птица будет почти готова, выложите в кастрюлю нарезанный картофель, поварите 10–15 мин. Добавьте промытый рис, выложите полпачки замороженной гавайской смеси. Посолите.

Мелко нарезанный лук и морковь обжарьте на растительном масле. Добавьте муку, перемешайте.

Выложите зажарку в суп, потомите на небольшом огне еще несколько минут.

Добавьте сметану, перемешайте, уберите с огня. Супчик готов!



6 порций. время приготовления ≈ 1,5 часа



Сложно себе представить майские праздники без теплого солнца, отличного настроения и шашлыков на природе. Существует много хитростей и рекомендаций, как приготовить идеальное мясо, и мы собрали самые основные, которые помогут приготовить невероятно сочный и вкусный шашлык. Следуйте нашим простым советам, и вы непременно поразите близких своим кулинарным талантом.

Шашлык

Существуют определенные рекомендации по нарезке мяса. Если верить специалистам, свинина получится более сочной, если нарезать ее довольно крупными кусками, а вот говядина и баранина лучше пропекутся, если кусочки будут меньше.

Самый сочный и вкусный кусочек свинины, идеально подходящий для шашлыка, называется ошеек. Он чрезвычайно сочный, с равномерными прожилками жира. Для говяжьего шашлыка идеально подходит вырезка или филейная часть, а вот если вы собираетесь готовить на мангале баранину, то стоит отдать предпочтение ногам и ребрышкам.

Чтобы зелень и лук в маринаде дали сок и сделали шашлык еще более сочным и ароматным, их необходимо слегка помять руками.

Для маринада лучше всего использовать

посуду из стекла, керамики или эмалированную, но ни в коем случае не маринуйте шашлык в алюминиевой таре. Она может не только испортить вкус мяса, но и сделать его опасным для здоровья.

Соль необходимо добавлять в самом конце приготовления, непосредственно перед обжариванием мяса.

Мясо нарежьте не кубиками, а продолговатыми кусочками. Таким образом оно лучше прожарится и будет сочнее. Также помните, что нарезать мясо следует перпендикулярно волокнам.

Немаловажную роль играет способ, которым вы нанизываете мясо на шампуры. Их нужно предварительно накаливать на огне и смазать небольшим количеством растительного

масла. Не размещайте кусочки мяса слишком плотно друг к другу.

Лучше всего не чередовать мясо с овощами, так как они приготовятся быстрее и потеряют все свои вкусовые качества.

Идеальное расстояние между мясом и раскаленными углями – от десяти до пятнадцати сантиметров. Слишком высоко расположенные шампуры высушат мясо, а если вы поместите их близко к углям, то шашлык подгорит и не пропечется.

Идеальный маринад получается из кисломолочных продуктов и овощей и фруктов с повышенным содержанием кислоты. Используйте цитрусовые, гранаты, киви и томаты. Также для маринада отлично подойдет газированная вода или пиво. И не жалейте лука, специй и свежей зелени, именно они делают вкус мяса ярким.

Ни для кого не новость, что главный секрет вкусного шашлыка – правильный маринад, который сделает мясо сочным и ароматным. Существуют сотни разных рецептов, и чтобы вы не потерялись во всем этом многообразии, мы выбрали для вас самые яркие и вкусные маринады для шашлыка.



КУРИЦА В АПЕЛЬСИНОВОМ МАРИНАДЕ



5 ПОРЦИЙ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 2,5 ЧАСА

- 1 кг куриных бедер
- 1 стакан апельсинового сока
- 1/2 апельсина
- 4 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. паприки
- 1 ч. л. имбиря
- щепотка острого перца
- соль
- перец (по вкусу)

Многие недооценивают куриный шашлык, считая его не таким сочным, как свиной. Но приготовленная по этому рецепту птица моментально разубедит вас в этом.

□ Отделите мясо от костей и нарежьте на небольшие кубики.

□ Натрите цедру половины апельсина.

□ В глубокой миске смешайте растительное масло, сок и специи, тщательно перемешайте и поместите птицу в маринад не менее чем на 2 часа. Замаринованное мясо нанижите на шампуры и обжаривайте 10–15 мин., постоянно переворачивая.

СОВЕТ: Такую курицу можно приготовить и в домашних условиях, нанизав кусочки на деревянные шпажки и поставив их в духовку на 20–30 мин.



4 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 2 ЧАСА

СВИНИНА В ВОСТОЧНОМ МАРИНАДЕ

- 450 г филейной вырезки
- 6 стеблей зеленого лука
- 0,5 стакана коричневого сахара
- 3 ст. л. хереса
- 3 ст. л. соевого соуса
- 2 ч. л. кунжутного масла
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 ч. л. молотого имбиря

Кисло-сладкий маринад в азиатском стиле – отличное решение для любителей ярких вкусовых сочетаний. Обязательно попробуйте!

□ В глубокой емкости смешайте сахар, вино, соевый соус, масло и имбирь.

□ Чеснок измельчите при помощи пресса и добавьте в маринад.

□ Мясо нарежьте небольшими кусочками.

□ Вылейте маринад в пластиковый пакет, добавьте мясо и положите пакет в холодильник минимум на час.

□ Готовое мясо нанижите на шампуры и обжаривайте 15–20 мин. до готовности, время от времени смазывая маринадом.

□ Подавайте, присыпав мелко нарезанным зеленым луком.

□ Приятного аппетита!

□ Рыбу промойте, отделите от хребта, удалите кости, нарежьте кусочками.

□ Лук очистите, нарежьте колечками. Чеснок очистите, мелко нарежьте (или пропустите через пресс). Укроп порубите.

□ Соедините лук, чеснок и укроп. Добавьте соль, перец, растительное масло.

□ Выложите в маринад лимон, нарезанный тонкими ломтиками, и рыбу. Перемешайте и дайте постоять минут 10–15.

□ Помните, что рыба – продукт деликатный, а маринад содержит кислоты, поэтому нельзя использовать металлическую посуду. Лучший вариант — стеклянный салатник или миска. Чем тоньше рыбные куски, тем меньше времени понадобится для маринования. Не передержите рыбу, иначе она потеряет упругость, вкус и цвет. Достаточно 10–15 минут для того, чтобы рыбка промариновалась и приобрела дополнительные вкусовые оттенки.

□ Шашлык из рыбы на мангале жарить можно как на шампурах, так и на решетке-гриль. Обжаривайте рыбу до румяной золотистой корочки.

- 1 кг пангасиуса или скумбрии

ДЛЯ МАРИНАДА:

- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока

- 1 лимон
- пучок укропа
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. соли
- перец белый молотый (по вкусу)

ШАШЛЫК ИЗ РЫБЫ



6 ПОРЦИЙ.
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 30 МИН.

КЕФИРНЫЙ МАРИНАД

Классический маринад для свиного шашлыка – это кефир с луком и специями. Он делает мясо чрезвычайно нежным, сочным и ароматным. Готовится такой маринад совсем просто, а результат непременно поразит вас и ваших близких!

- 2 кг свинины
- 3 луковицы
- 0,5 л кефира
- 1 ч. л. черного перца
- специи
- соль (по вкусу)

□ Посыпьте специями и тщательно перемешайте, чтобы они равномерно распределились по поверхности.

□ На дно трехлитровой банки высыпьте лук, затем выложите слой мяса, снова лук и снова мясо. Залейте в банку кефир, прокрутите, чтобы выпустить воздух, и, закрыв крышкой, оставьте на ночь.

□ Мясо готовьте на мангале до полной готовности.

□ Лук очистите и нарежьте кольцами.

□ Мясо тщательно промойте и нарежьте небольшими кусочками.



6 порций. время приготовления ≈ 12 часов



≈ 4 порции.

время приготовления ≈ 7 часов

ГРАНАТОВЫЙ МАРИНАД ДЛЯ БАРАНИНЫ

Баранина и гранат – классическое сочетание, которое не способно оставить равнодушным ни одного гурмана. Просто, быстро и невероятно вкусно!

- 0,6 кг баранины
- 1 стакан гранатового сиропа
- 2,5 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. соли
- 2 ч. л. лимонного сока
- 2 зубчика чеснока
- щепотка черного перца

□ В глубокой миске смешайте все ингредиенты для маринада, тщательно перемешайте.

□ Мясо промойте и нарежьте небольшими кусочками, залейте маринадом и поставьте в холодильник на 6 час.

□ Мясо наденьте на шампуры и жарьте 10–15 мин., поворачивая и смазывая маринадом.

ГОЛУБЦЫ С ГРЕЧКОЙ И ГРИБАМИ

Голубцы с гречкой и грибами – это полезная вкусная гречка с грибами, завернутая в капусту, о пользе которой можно говорить бесконечно – в ней и витамины, и пищевые волокна, и как сжигатель жира работает... Как ни поверни – польза со всех сторон. Голубцы получаются мягкими и сочными, с ярким грибным ароматом – вкуснейшее и полезнейшее блюдо для взрослых и детей.



6 ПОРЦИЙ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 1 ЧАС 15 МИН.

- 300 г лесных грибов (замороженных) или 40–50 г сушеных
- 1 стакан гречневой крупы
- 1 вилок капусты белокочанной
- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 1/3 перца чили (можно использовать сушеный)
- 2 шт. лаврового листа
- 1 стакан томатного соуса или 1/2 стакана томатной пасты + 1/2 стакана воды
- 1 морковь
- 20 г чернослива
- 1 ст. л. муки
- пара веточек тимьяна (чабреца)
- растительное масло для жарки
- соль, перец (по вкусу)
- сметана для подачи

□ Гречку промойте и отварите почти до готовности.

□ Одну луковицу мелко нашинкуйте и обжарьте на растительном масле. Лесные грибы предварительно разморозьте, сушеные – предварительно замочите. Нарежьте грибы мелкими кусочками. Добавьте к луку. Обжаривайте лук и грибы минут 10, до выпаривания жидкости.

□ Положите в сковороду отварную гречку, порезанный чернослив, мелко порезанный чеснок и веточку тимьяна. Посолите, поперчите по вкусу, слегка прогрейте все на слабом огне, чтобы чернослив и тимьян отдали свой аромат и вкус начинке.

□ Приготовьте капустные листья. Для этого снимите с кочана листья, срежьте толстую

часть листа и опустите листья в кипяток. Если у вас капуста тоненькая и нежная, то обварите их 1–2 мин., если большая и жесткая, то 5 мин. Заверните начинку в капустные листья и приготовьте заливку.

□ Морковку потрите на крупной терке. Лук порежьте кубиками. Обжарьте лук и морковь до мягкости. Добавьте томатный соус, муку, немного воды, соль, перец чили, лавровый лист, веточку тимьяна, при желании щепотку сахара. Прокипятите еще минуты 3–5.

□ Выложите голубцы в посуду для запекания, залейте приготовленным соусом и поставьте в духовку на 25 мин. при 180°. Можно также выложить в кастрюлю и потушить минут 25.

□ Подавайте со сметаной.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ФАСОЛИ И СЫРА

- 200 г белой фасоли
- 150 г сыра
- 3 яйца
- 30 г сливочного масла
- 50 г панировочных сухарей
- 1/2 ч. л. сушеного чеснока
- соль, красный молотый перец (по вкусу)

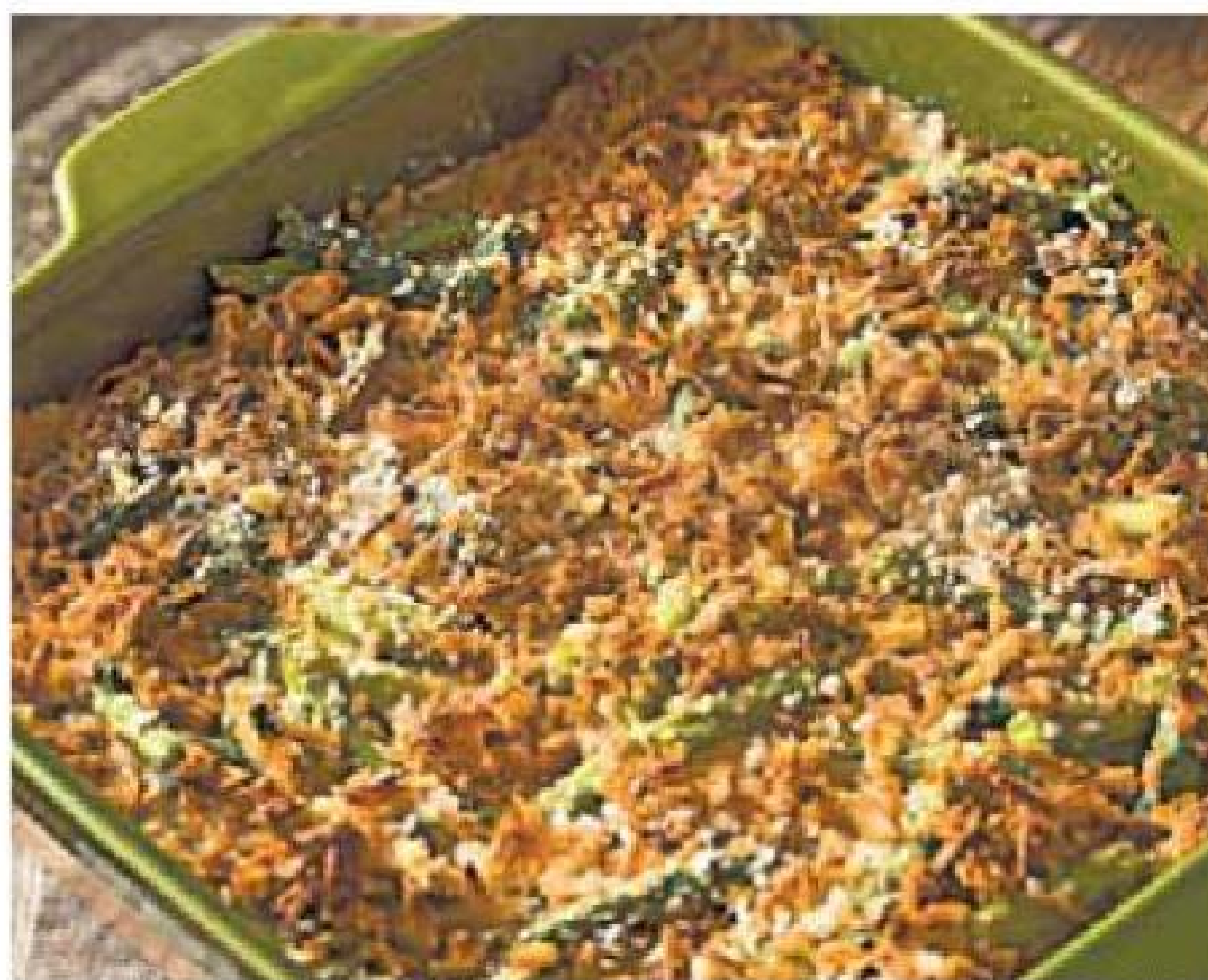
□ Фасоль предварительно замочите на 4–6 час. Отварите фасоль до готовности, посолите.

□ Сыр потрите на крупной терке.

□ Фасоль выложите в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму (лучше всего керамическую), полейте взбитыми яйцами, посыпьте сыром, сушеным чесноком, перцем и запекайте в умеренно разогретой духовке в течение 7–10 мин.

□ При подаче посыпьте зеленью. Можно также полить томатным соусом, желателен домашнего приготовления.

□ Приятного аппетита!



4 ПОРЦИИ.
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 30 МИН. (НЕ СЧИТАЯ ВАРКИ ФАСОЛИ)



2 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 40 мин.

ПЕРЛОТТО с утиной грудкой и овощами

Полагаете, что блюда с перловкой не могут быть изысканными? Тогда попробуйте замутить вот такое итальяно-верона-ля-рус на двоих в романтической деревенской тиши. А если у вас большая семья, советуем увеличить порции раза в 2–3, не пожалеете, уверяем.

□ В холодную воду положить утиную грудку, произвольно порезанные морковь, лук-порей, сельдерей. Поварите немного, добавьте тимьян. Варите 1,5–2 часа на медленном огне, посолите и поперчите, процедите.

□ Чеснок и лук мелко порубите.

□ Перловку промойте и просушите. Затем обжарьте с чесноком, луком и тимьяном на оливковом масле в течение 3–5 мин. Влейте вино и, помешивая, дождитесь его испарения. Подливайте готовый бульон по 200 г, дожидаясь его выпаривания. Добавьте томаты в соб-

ственном соку, нарезанные мелким кубиком, и сок от них. Тушите 2–3 мин. Добавьте сливки, тертый сыр, соль и перец по вкусу. Доведите, помешивая, до густой консистенции в течение 3 мин. Подавайте перлотто с утиной грудкой, украсив листиками базилика или петрушки.

- 100 г перловой крупы
- 50 г сухого белого вина
- 150 г томатов в собственном соку
- 1 зубчик чеснока
- 1/2 луковицы
- 40 г твердого сыра
- 40 г оливкового масла
- 50 г сливок
- тимьян (по вкусу)
- соль и перец (по вкусу)

ДЛЯ БУЛЬОНА:

- 1,5 л воды
- 300 г утиной грудки
- 100 г моркови
- 50 г лука-порея (по желанию)
- 100 г стебля сельдерея
- соль и перец (по вкусу)
- тимьян (по вкусу)

ЗАПЕКАНКА из манной каши с клубникой



4 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 30 мин.

Не успеете оглянуться, а уже скоро июнь и клубника созрела. Ловите рецептик запеканки с манкой – полезно, вкусно и детям обязательно понравится.

□ Плавленный сыр можно использовать и несладкий, но и не сильно соленый. Например «Дружба» или «Янтарь».

□ Клубнику промойте, разомните и отожмите сок. Мезгу залейте 2,5 стаканами воды и доведите до кипения. Полученный отвар процедите, добавьте сахар и снова доведите до кипения.

□ Манную крупу залейте соком, влейте в кипящий сироп и варите на слабом огне до готовности.

□ Сыр положите в горячую кашу, перемешайте.

□ Добавьте ванильный сахар, выложите кашу в сотейник, смазанный маслом, добавьте взбитое яйцо и поставьте в разогретую до 160° духовку на 10 мин.

□ Сливки взбейте с сахарной пудрой.

□ Запеканку остудите и подавайте к столу со взбитыми сливками, можно также украсить свежими ягодами.

- 100 г манной крупы
- 200 г клубники
- 2 ст. л. сахара
- 100 г сливок
- 1 ст. л. сахарной пудры
- 1 яйцо
- 50 г сливочного масла
- 100 г сладкого плавленого сыра
- щепотка ванильного сахара (по желанию)



6–8 порций. время приготовления ≈ 45 мин.

ЗАПЕЧЕННЫЕ КАЛЬМАРЫ ПО-КАЛЬКУТТСКИ

- 1,2 кг тушек кальмаров
- 220 г риса басмати
- 200 г свежего или замороженного зеленого горошка
- 2 морковки
- 2–3 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- пучок петрушки
- 3 ст. л. оливкового масла
- соль, черный или красный молотый перец (по вкусу)

Продолжаем кулинарное путешествие по Востоку и запекаем кальмары с рисом басмати, зеленым горошком, морковью, луком, чесноком и петрушкой по-калькуттски. Конечно, сразу оговоримся, что басмати, душистый рис с тонким ароматом, – прекрасный сорт, но так как он в рецепте не главное, то вполне подойдет любой длиннозерный белый рис.

□ Рис отварите в подсоленной воде почти до готовности и обсу-

шите. Горошек предварительно разморозьте. Лук мелко нарежьте и обжарьте до мягкости на оливковом масле, затем добавьте измельченный чеснок и через 1–2 мин. – нарезанную соломкой морковь (можно потереть на крупной терке). Обжарьте все в течение 7–8 мин., добавьте зеленый горошек, рис, рубленую зелень петрушки, посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

□ Тушки кальмаров тщательно промойте,

уберите пленки и хрящики, обсушите.

□ Наполните начинкой тушки кальмаров и скрепите отверстия деревянными шпажками. Уложите в форму, смажьте оливковым маслом и накройте бумагой для выпечки.

□ Запекайте в духовке 15 мин. при температуре 180°.

□ Если вы хотите, чтобы кальмары немного подрумянились, уберите бумагу за 3–4 мин. до готовности. Подавайте немедленно.

ТРЕСКА ПО-БЕНГАЛЬСКИ

Да, на Востоке не могут обойтись без куркумы и специй. И правильно делают, потому что полезная и нежирная рыба, каковой является треска, приправленная таким образом, превращается в аюрведическое блюдо. Потому что куркума благотворно влияет на процесс пищеварения, иммунитет и кровь. Восток есть Восток.

❑ Рыбу разделайте на филе с кожей и обсушите. Натрите порошком карри или куркумой, переложите в емкость, залейте пахтой, немного прогрейте и поставьте в теплое место на 30–40 мин.

❑ Затем рыбу положите в сотейник, сбрызните лимонным соком, залейте 3/4 стакана воды, посыпьте тмином, красным и черным перцем, посолите и тушите в течение 10–15 мин. (Вместо воды можно использовать смесь воды и сухого белого вина.)

❑ На порционное блюдо выложите рыбу, полейте соусом, полученным при тушении, и сливочным маслом. Гарнир – отварной рис, свежие или отварные овощи.

- 500 г трески
- 300 г пахты
- 40 г сливочного масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- щепотка тмина

- 1 ч. л. куркумы или порошка карри
- 1 ч. л. сладкого красного перца
- черный молотый перец, соль (по вкусу)



2 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 30 МИН.

Впрочем, этот рецепт подходит для филе любой белой рыбы – трески, окуня и т.д.

❑ Приготовьте маринад: лук порежьте кольцами, морковь натрите на крупной терке, выложите в кастрюлю, добавьте лук, сахар, лавровый лист, уксус, специи и соль, влейте 0,5 л воды и кипятите в течение 10 мин.

❑ Зелень петрушки и укропа промойте, мелко нарубите. Филе минтая промойте, нарежьте порционными кусками среднего размера, залейте маринадом и оставьте на 30 мин.

❑ Керамическую или стеклянную форму для запекания смажьте растительным маслом, выложите на него

ЗАПЕЧЕННЫЙ МИНТАЙ В МАРИНАДЕ



2 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 35 МИН.

- 600 г филе минтая
- 1 морковь
- 2 луковицы
- 1 ч. л. сахара
- 1 ст. л. 3% уксуса
- 1 ст. л. растительного масла
- лавровый лист
- 1 пучок укропа
- 1/2 пучка петрушки
- гвоздика, мускатный орех, соль и перец (по вкусу)

куски рыбы, посыпьте половиной порезанной зелени, сверху залейте маринадом и поставьте в разогретую до 180° духовку на 20 мин.

❑ Готовую рыбу посыпьте оставшейся зеленью и подавайте. Гарнируйте салатом из свежих овощей, рисом или отварным картофелем.

Простые, доступные для любой хозяйки продукты, которые легко купить в любом магазине, составили наше сегодняшнее меню.

Но это не значит, что приготовленные из них блюда будут скучными и ординарными. Отнюдь. Выбирайте, готовьте и угощайте!

КОТЛЕТЫ С ПЕРЛОВКОЙ

Если добавить к фаршу отваренную перловку, получатся нежные и сочные котлеты. Только с перловой кашей их выйдет намного больше, а следовательно, такой рецепт выручит, когда нужно недорого накормить большую семью.

- 1/2 стакана перловки
- 1 луковица
- 1 морковь
- 0,5 кг смешанного фарша
- 2 зубчика чеснока
- панировочные сухари
- растительное масло
- соль, перец (по вкусу)

□ Хорошо промойте перловую крупу, залейте ее чистой водой и оставьте на ночь. Слейте воду, залейте 1,5 стака-

на чистой воды, подсолите и отварите крупу до готовности.

□ В теплую перловку положите фарш, натертые на терке морковь, чеснок и лук, посолите и поперчите, перемешайте.

□ Сформируйте котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте на хорошо разогретой сковороде с добавлением растительного масла. Подавайте котлетки к столу горячими. Приятного аппетита!



6–8 ПОРЦИЙ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 1 ЧАС (НЕ СЧИТАЯ ВРЕМЕНИ НА ЗАМАЧИВАНИЕ КРУПЫ)

КУРИНЫЕ НОЖКИ С ЛИМОНОМ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ФОЛЬГЕ

Еще один прекрасный вариант для одного из самых бюджетных мясных продуктов – куриных ножек или бедрышек. Запеките их в фольге вместе с лимоном. Благодаря тому, что мясо запекается в фольге и сок никуда не вытекает, ножки получаются очень сочными, вкусными и ароматными.



4–6 ПОРЦИЙ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 1,5 ЧАСА

- 1 кг куриных ножек или бедрышек
- 3 лимона
- соль
- черный перец

□ Ножки промойте. Снимите с двух лимонов цедру и выжмите сок. Поместите ножки в целый прочный полиэтиленовый пакет, залейте сок с цедрой, хорошенько заверните, потрясите и оставьте ножки мариноваться в лимонном соке примерно на час.

□ Фольгу нарежьте кусочками, чтобы поместилась ножка. Третий лимон нарежьте тонкими кружочками.

□ Выложите на каждый кусочек фольги по паре ломтиков лимона, сверху ножку и немного маринада.

□ Хорошенько заверните и отправьте в разогретую до 180° духовку минут на 30–35.

□ Достаньте противень из духовки и разверните каждый конвертик из фольги. Запекайте в духовке еще минут 15–20 под верхним грилем или увеличив температуру до 200°. Запеченные куриные ножки получатся нежными, с легким цитрусовым ароматом.

СОВЕТ: Если все ножки сразу не съели, отправьте такое мясо в холодильник в фольге, куриный сок превратится в нежное мясное желе.



4 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 1 ЧАС

ГОЛУБЦЫ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ

Полезные и нежные голубцы из пекинской капусты и куриного фарша получаются не менее вкусными, чем их мясные собратья из обычной капусты. Если еще не пробовали – попробуйте!

- 1 кочан пекинской капусты
- 500 г куриного фарша
- 1 луковица
- 2 моркови
- 1/2 стакана риса
- 1 зубчик чеснока
- растительное масло
- соль, перец (по вкусу)
- 1 лавровый лист

□ Мелко нарежьте лук. Морковь натрите на мелкой терке.

□ Обжарьте лук и морковь в небольшом количестве растительного масла. Добавьте пропущенный через пресс зубчик чеснока. Обжарьте заправку еще пару минут.

□ Рис отварите до полуготовности.

□ Куриный фарш посолите, поперчите, добавьте рис и 2–3 ст. л. за жарки.

□ Кочан пекинской капусты аккуратно разберите на отдельные листья. Проварите их буквально минутку в подсоленной воде.

□ На лист капусты выложите немного готовой начинки, заверните, как обычный голубец.

□ Выложите голубцы в кастрюлю. Залейте водой или бульоном. Посолите по вкусу. Добавьте лавровый лист. Потомите на медленном огне 20–30 мин.

КУРИЦА В СОЛЕННОЙ КАРАМЕЛИ

Все знают, что куриное мясо довольно нежное, но нейтральное по вкусу. Ему легко придавать различные вкусовые оттенки, добавляя ингредиенты на свой вкус. Предлагаем вам попробовать курочку в карамели. Очень необычно! Такое блюдо разнообразит повседневное меню.

□ Курицу вымойте, порубите на средние кусочки и посыпьте любимыми приправами.

□ В сковородке смешайте соль и сахар и, постоянно помешивая, приготовьте карамель светло-коричневого цвета.

□ Снимите сковороду с огня, влейте стакан холодной воды. Карамель от резкого перепада температуры сразу затвердеет.

□ Верните сковороду на огонь и прогрейте до полного растворения карамели. Чуть поварите до легкого загустения.

□ Курицу выложите в форму для запекания и полейте карамельным сиропом.

□ Запекайте в разогретой до 180° духовке 40–50 мин., время от времени переворачивая кусочки и поливая их соусом.

- 1 целая курица
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. соли

- паприка
- карри или любые другие специи



4 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 1 ЧАС

Полезные сладости – мечта любой мамы, но что делать, если магазинные десерты и конфеты содержат слишком много сахара и консервантов? Конечно, готовить по нашим рецептам!

ПОЛЕЗНАЯ ДОМАШНЯЯ НУТЕЛЛА

Этот рецепт – настоящая находка для маленьких сладкоежек и их родителей. Ведь фруктово-шоколадная паста не только вкусная, но и полезная, а значит, можно съесть ее в два раза больше!

- 1 кг слив (можно замороженных)
- 300 г сахара
- 4 ст. л. какао-порошка

Сливы тщательно промойте, извлеките косточки и срежьте подпорченные места.

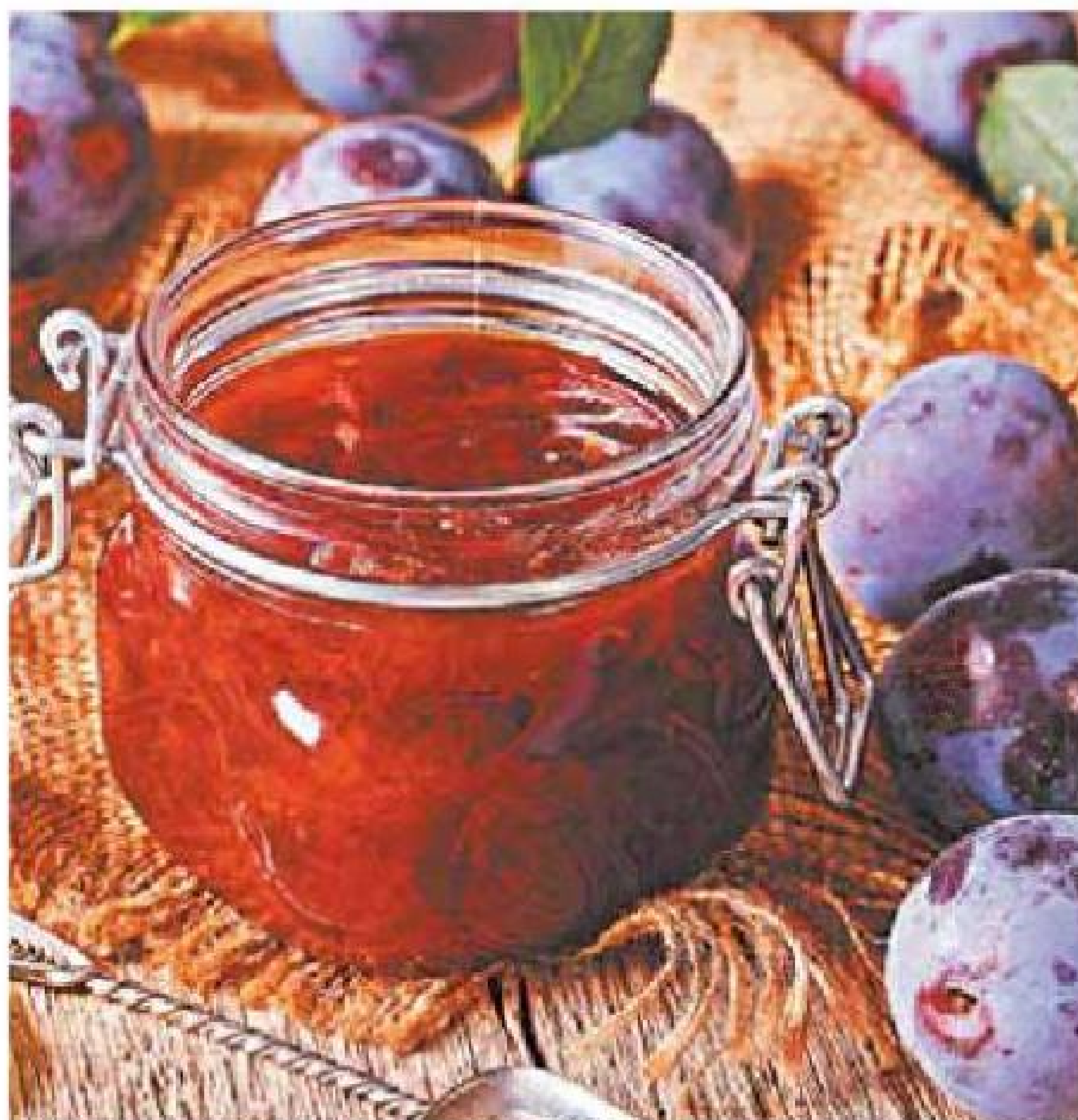
Мякоть нарежьте в крупную кастрюлю, засыпьте сливы сахаром и

томите на среднем огне около получаса.

При помощи блендера измельчите мякоть до состояния пюре и добавьте какао.

Варите на самом медленном огне 5 мин., после чего снимите с огня и остудите.

Получившуюся пасту можно разложить по стерилизованным банкам, тогда она будет долго храниться.



10 порций. время приготовления ≈ 1 час.

СОВЕТ: Для этого рецепта лучше всего подходят сливы сорта Венгерка, а какао-порошок можно заменить растопленным шоколадом высокого качества.



КОКОСОВЫЕ ОБЛАКА

Легкий и воздушный десерт, который абсолютно точно понравится и малышам, и взрослым. Ведь его можно тем, кто соблюдает пост, не ест продукты животного происхождения или следит за фигурой.



5 порций. время приготовления ≈ 3 часа.

- 500 г 15% сметаны
- 70 г сахарной пудры
- 60 г кокосовой стружки
- 130 г воды
- 20 г желатина
- 5 г ванильного сахара

Желатин залейте 130 г горячей воды и, поставив на водяную баню, постоянно помешивайте до полного растворения, но не доводите до кипения.

Сметану смешайте с ванильным и обычным сахаром, добавьте кокосовую стружку.

Тонкой струйкой вливайте желатин в сметанную смесь, постоянно помешивая.

Получившуюся массу перелейте в форму, накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 2–3 часа.

Перед подачей нарежьте на порционные кусочки.

Нет ничего невозможного. И даже самое сложное магазинное блюдо можно без труда приготовить в домашних условиях. Убедитесь сами и наслаждайтесь результатом!

ПАШТЕТ ИЗ СКУМБРИИ

Нежный рыбный паштет – идеальная закуска для любого застолья. Обязательно попробуйте, тем более что готовится она просто элементарно!

- 1 скумбрия
- 1 морковь
- 50 г сыра
- 40 г сливочного масла
- 2 яйца
- лавровый лист
- соль и перец (по вкусу)



6 ПОРЦИЙ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 40 МИН.

Рыбу тщательно промойте, выпотрошите и отрежьте голову. Порежьте на 3 части, залейте холодной водой, добавьте лавровый лист и перец горошком и отварите до готовности рыбы.

Яйца сварите вкрутую (около 10 мин. после закипания), морковь – до мягкости. Очистите яйца и морковь и нарежьте небольшими кусочками.

Вытащите косточки из рыбы и также на-

режьте ее на небольшие кусочки.

На крупной терке натрите сыр и холодное масло (или порубите ножом).

Смешайте все ингредиенты в чаше блендера до однородности.

Добавьте соль по вкусу.

Переложите паштет в контейнер и храните в холодильнике.

СОВЕТ: Добавьте в паштет мелко рубленную зелень или зеленый лук.

СЛОЙКА с лимоном

Всего четыре ингредиента, полчаса времени, и вкуснейшие лимонные слойки будут готовы, чтобы радовать вас классическим сочетанием хрустящего воздушного теста и кисло-сладкой лимонной начинки.

Лимоны вымойте и вместе с кожурой пропустите через мясорубку.

Добавьте сахар и перемешайте.

Тесто разморозьте и на присыпанной мукой поверхности раскатайте в пласт толщиной 0,5 см.

Нарежьте на равные квадраты 20 на 20 см.

Слегка взбейте яйцо и смажьте им каждый квадрат по периметру. Выложите лимонную начинку в центр и сложите тесто пополам. При помощи ножа сделайте сверху небольшие надрезы. При необходимости закрепите края вилкой.

Выпекайте 10–15 мин. при 200°.



- 0,5 кг слоеного теста
- 2 лимона
- 1 яйцо
- 1/2 стакана сахара

4 ПОРЦИЙ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 30 МИН.

Воронежская кухня, конечно, русская – какой же ей еще быть! Но Россия велика, природные условия в ней разные, а люди достаточно изобретательны, и ряд блюд в поваренных книгах носит в названии приставку «по-воронежски». Иногда эти отличия не так существенны, иногда достаточно серьезны.



Приехал в Воронеж – ложку не уронишь!

Некоторые продукты носили имя «воронежский» в масштабе всего СССР – скажем, воронежский варено-копченый окорок, который, в отличие от тамбовского, готовится не из задней, а из передней свиной ноги. Был и воронежский кекс, на который даже разработали собственный ГОСТ – на основе творожного крема. Без изюма и ванили, потому что и так очень вкусно.

Есть в Воронеже и свои салаты – скажем, из зеленых помидоров с острой заливкой. Вполне хорош салат «Воронеж» из курицы, грибов, лука,

кукурузы, соленых огурцов и, разумеется, майонеза. Салат «Воронежский» тоже без майонеза не обходится. Но его основа – печеная скумбрия, которую выкладывают слоями вперемежку с морковкой и луком, а каждый слой промазывают сами понимаете чем.

В черноземной зоне города без своего борща не сыскать. Есть свой борщ и в Воронеже, мясо в него не идет – только свиное сало. В вытопленном сале обжаривают не только пассеровку, но и картофель, потом добавляют прочие овощи и варят борщ, как все, но уже сразу вместе со сметаной.

Есть на просторах интернета и отдельный супчик по-воронежски – без жарки, просто всё варят вместе: картошку, морковку, лук, зеленый горошек, сладкий перец, курятину и травы по настроению. Знают и воронежский сырный супчик, в котором к разваренным овощам добавляют натертые плавленые сырки.

А этот простой и качественный суп можно приготовить не только в Воронеже – он понравится в любом городе, если, разумеется, все сделать как надо...

ЩИ С ПЕРЧИКОМ



Замочим на сутки два стакана фасоли. Потом сливаем воду, заливаем размокшую фасоль холодной водой и варим минут сорок. Заливаем кипятком стакан сухих грибов минут на двадцать и тоже отвариваем их до готовности, не выливая отвара ни от грибов, ни от фасоли.

Натираем большую морковь на крупной терке, луковицу режем мелко. Четыре картофелины моем, чистим и режем – как всегда для супа. Наливаем в сотейник растительного масла и тушим в нем морковь, лук, 300 г квашеной капусты и все грибы – и отварившиеся только что, и еще 200 г свежих или мороженных. Все это достаточно тщательно пассеруем.

В кастрюлю выливаем отвар от грибов, отвар от фасоли, закладываем картофель и варим 20 мин. Потом добавляем пассеровку, еще через 20 мин. – отваренную фасоль и томим на медленном огне еще минут десять. Соль и прочие специи по вкусу добавляем в самом конце. Подаем со сметаной, зеленью и острым перцем – поболтайте в тарелке, сколько не страшно будет.



Диета как стиль жизни

Уже не первый год в рейтинге самых эффективных и полезных диет лидирует DASH-диета.

Ее название дословно переводится с английского как «диетологический подход к лечению гипертонии» (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Этот рацион был специально разработан врачами для улучшения общего состояния организма, профилактики диабета, предотвращения сердечной недостаточности, инсульта и для снижения уровня холестерина в крови. Впрочем, и с лишним весом диета борется отлично!

У диеты нет строгого меню, только общие рекомендации. Схема питания сбалансирована таким образом, чтобы ее можно было легко сделать стилем жизни и придерживаться его годами. Именно поэтому DASH-диета относится к легким и разнообразным. Главное правило – соблюдать основные принципы питания и вести здоровый образ жизни.



ПРАВИЛА DASH-диеты:

- 1** В день должно быть не менее 5 основных приемов пищи по 200 г каждый и не более 8 перекусов.
- 2** Основой вашего рациона должны стать злаки, бобовые, рыба, нежирное мясо, овощи, зелень и семена. Готовить лучше на пару или в духовке.
- 3** В качестве перекусов идеально подойдут фрукты, сухофрукты, нежирный йогурт или небольшая горсть орехов.
- 4** Необходимо полностью исключить из рациона копчености, соленья, жирную пищу, сдобную выпечку, консервы из рыбы и мяса.
- 5** Жирные молочные продукты лучше заменить на обезжиренные, а перед сном полезно выпивать стакан кефира.
- 6** Одно из основных правил – постепенное снижение потребления соли до половины чайной

ложки в день. В магазинных продуктах, которые вы покупаете, не должно быть много натрия.

7 Очень важно соблюдать водный баланс и выпивать не меньше 2 л воды в день. Также разрешены любые напитки, кроме газировки и алкоголя.

8 Цельнозерновой хлеб не только разрешен, но и рекомендован в небольших количествах. То же касается и различных семян.

9 Баловать себя сладостями можно не чаще 5 раз в неделю. Это могут быть фруктовые десерты, пастила, зефир, бэзе.

10 Организм должен ежедневно получать небольшую порцию жиров (орехи, авокадо, растительные масла).

11 Рекомендуется ежедневное употребление 5 порций фруктов (любых, за исключением бананов или винограда). Порцией считается один фрукт, четверть стакана сухофруктов или половина стакана свежевыжатого сока или домашнего компота.



4 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 45 МИН.

РУЛЕТ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

- 2 стакана муки
- 3 ст. л. крахмала
- 1 стакан сахара
- 1 яйцо,
- 1 стакан воды
- 1 ч. л. уксуса
- щепотка соли
- 1 стакан грецких орехов
- 1 ст. л. лимонного сока
- кусочек размягченного сливочного масла

Руллет с грецкими орехами получается очень вкусным! А готовится он очень просто из самых обычных и доступных продуктов.

□ Орехи мелко изрубите или пропустите через мясорубку и смешайте с яйцом, половиной нормы сахара, соком лимона.

□ Соедините просеянную муку, крахмал, соль, 0,5 стакана сахара. Влейте смешанную с уксусом воду и замесите тесто. Вымешивайте 5–7 мин.

□ Раскатайте тесто в пласт толщиной примерно 7–8 мм, смажьте мягким сливочным маслом, выложите и разровняйте ореховую начинку.

□ Сверните тесто в рулет, выпекайте 25–30 мин. при 180°.

ШОКОЛАДНЫЙ МУСС

Изысканный десерт, который можно подавать как самостоятельное блюдо и дополнять им мороженое, блинчики, оладьи, сырники.

- 200 г темного шоколада
- 180 г воды
- лед для охлаждения

□ Шоколад поломайте на кусочки, добавьте воду, поместите на водяную баню и, помешивая, полностью растопите.

□ Большую по объему и диаметру миску наполните льдом, поместите в нее емкость с шоколадом и взбивайте миксером, по-

степенно увеличивая обороты. Примерно минут через пять масса станет более густой, пышной и увеличится в объеме.

□ Если хотите подавать мусс как отдельный десерт – разложите его по креманкам или баночкам, украсьте шоколадной или кокосовой стружкой. Если будете подавать его в качестве дополнения к другой выпечке – переложите в банку и уберите в холодильник.



4 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 30 МИН.

ПОНЧИКИ С ЯБЛОКАМИ

Десерт проще и дешевле сложно придумать. Если у вас остались слегка подвявшие яблоки этот рецепт – отличный способ вдохнуть в них новую жизнь.

- 250 г муки
- 100 г молока
- 100 г воды
- 3 яблока
- 1 яйцо
- щепотка соли
- растительное масло для фритюра
- сахарная пудра



3–4 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 1,5 ЧАСА

□ В муку добавьте яйцо, соль, воду, молоко и замесите жидковатое тесто.

□ Яблоки очистите, нарежьте небольшими кусочками, выложите в тесто, перемешайте и оставьте на час.

□ В глубоком сотейнике разогрейте растительное масло.

□ Столовой ложкой выкладывайте в горячее масло колобочки и зарумянивайте их со всех сторон. Готовые

пончики переложите на салфетки или бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.

□ Когда они немного остынут, присыпьте сахарной пудрой. Это очень вкусно!

Блюдо
номера
с фото



- 200 г муки
- 100 г сливочного масла
- 180 г воды
- щепотка соли
- 6 небольших или 5 крупных яиц

ДЛЯ БЕЛКОВОГО КРЕМА:

- 3 белка
- 100 г сахара
- пакетик ванильного сахара
- сахарная пудра для посыпки



Вкуснейшие пирожные «Шу» из заварного теста со сладким или соленым кремом (choux) – классика французских десертов. Традиционные «Шу» готовятся с кремом «Патисьер» с шапочками крамбл. Мы же приготовим «Шу» попроще и полегче во всех смыслах – с легким белковым кремом и вуалью сахарной пудры. Делимся рецептом с попутным исправлением ошибок.

ПИРОЖНЫЕ «ШУ»

Шаг 1. Влейте в кастрюлю воду, положите масло и щепотку соли, поставьте на огонь.

Шаг 2. Когда масло растает и жидкость закипит, всыпьте разом просеянную муку, интенсивно мешая. Продолжая мешать, подержите смесь на плите еще минутку.

Шаг 3. Снимите кастрюлю с огня, дайте содержимому остыть градусов до 50–60 и начинайте по одному вводить яйца, каждый раз размешивая смесь почти до однородности.

Шаг 4. Гладкое липкое тесто отсадите шприцем или ложкой на застеленный пергаментной бумагой противень, оставляя изрядное расстояние между «колобками» – будущие пирожные сильно вырастут и увеличатся в объеме.

Шаг 5. Выпекайте пирожные 10 мин. при 210°. Затем убавьте огонь и допекайте еще минут 25 при 180°.

Шаг 6. Выньте, дайте пирожным полностью остыть.

Шаг 7. Белки взбейте с сахаром до устойчивых пиков.

Шаг 8. Сделав круговой надрез, наполните пирожные кремом.

Шаг 9. Вуаля! Можно припорошить сахарной пудрой для красоты момента. Можно намазать медом и присыпать рублеными орешками или кокосовой стружкой.

Ну, и про ошибки. Видите, какими гигантскими они получились? Отсаженный «колобок» должен быть меньше грецкого ореха, если вы хотите получить эстетически выверенные пирожные «Шу». Ну и в крем можно добавить цедру лимона или апельсина – будет ароматнее.

СЛАДКАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН

Вчерашние неостребованные макароны можно легко и быстро превратить в сытный и вкусный завтрак. Примерно так:



5–6 порций. время приготовления ≈ 20 мин.

- 2–2,5 порции вчерашних макарон
- 2 яйца
- 1,5 стакана молока
- 1 ст. л. сахара
- 30 г сливочного масла
- 2 ч. л. панировочных сухарей
- корица и ванильный сахар (по вкусу)

□ Взбейте яйца, добавьте молоко, масло, сахар и специи. В смазанную маслом форму выложите макароны, полейте заливкой и посыпьте панировочными сухарями или раскро-

шенным печеньем – так, чтобы оно их немного покрывало. Выпекайте в духовке или микроволновке 10–12 мин., пока макароны не впитают жидкость и не зарумянятся. Для полного счастья можно полить йогуртом, сметаной или ягодным сиропом.

□ Молоко и сахар можно заменить сгущенкой, разведенной в соотношении 1:2.

СОВЕТ: Запеканка будет еще вкуснее при добавлении в заливку тертого плавленого сыра – шоколадного или сливочного – примерно 50 г.

СУП-СОЛЯНКА ИЗ КИСЛОЙ КАПУСТЫ С ШАМПИНЬОНАМИ

Как правило, весной запасы квашеной капусты почему-то имеют свойство залеживаться. А ведь вполне можно спасти залежавшийся продукт и попутно внести разнообразие в домашнее меню. Приготовьте вкусный суп, который можно употреблять в том числе при некоторых диетах.

□ Налейте 2 л воды в кастрюлю и поставьте на огонь. Картофель очистите, порежьте кубиками и бросьте в кипящую воду. Варите 10 мин. Тем временем шампиньоны промойте, почистите и нарежьте пластинками. Морковь потрите на крупной терке, лук порежьте кубиками, огурцы соломкой. Капусту предварительно промойте в дуршлаге под проточной водой и дайте воде стечь. Затем нарежьте капусту помельче.

□ Разогрейте на сковороде растительное масло, положите грибы и половину нарезанного лука. Через 4 мин. добавьте морковь, перемешайте и обжаривайте еще 3 мин. Затем добавьте томатную пасту и тушите еще 2 мин. Добавьте готовую поджарку в суп. Обжарьте оставшийся лук с нарезанными огурцами и капустой 5 мин., затем также переложите в суп. Варите 10 мин. на слабом огне. Снимите кастрюлю с огня и дайте настояться 15 мин.

□ Разлейте суп-солянку по тарелкам и на каждую порцию добавьте маслины, дольки лимона и немного измельченной зелени. Суп можно заправить сметаной.

- 300 г квашеной капусты
- 200 г картофеля
- 150 г соленых огурцов
- 200 г шампиньонов
- 20 г томатной пасты
- 1 луковица
- 1 морковь
- дольки лимона
- 30 г растительного масла
- петрушка (по вкусу)
- 1 ст. л. маслин (по желанию)
- соль, перец душистый горошком, лавровый лист, гвоздика (по вкусу)



2 порции. время приготовления ≈ 35 мин.

Народная мудрость

- ➔ Если вам налили чай доверху, то это не от щедрости, а чтобы вы не смогли положить туда сахар...
- ➔ Отсутствие чего-нибудь к чаю часто огорчает больше, чем отсутствие самого чая.
- ➔ Дельфины – очень умные животные. Когда они попадают в неволю, то уже через некоторое время обучают людей стоять на бортике бассейна и бросать им рыбу.

Анекдоты

Жена – мужу:

– Милый, у меня кролик в духовке. Последи за ним, а я выскочу за овощами. Возвращается через полчаса:

– Ну, как дела, милый?

– Беда, милая, недоглядел! Эта ушастая тварь вылезла из духовки и выпила все пиво!

– Что-то спать охота.

– Ну... после обеда всегда спать охота.

– Так я же не ел!

– П р и в ы ч к а осталась.

Продавец шаурмы, меняя пленки своему ребенку, по привычке добавил салат и майонез.

Придумал новую диету. Перед тем как сесть за стол, необходимо отжаться от пола максимальное количество раз. Во-первых, пропадает аппетит, а во-вторых, трясутся руки и много ими уже не наешь.

Диалог в магазине:

– Мне, пожалуйста, немного салата.

– Сколько?

– Ну не знаю, положите...

– Сколько?

– Ну немного, без фанатизма.

– Мужчина, от скольких граммов салата вы начинаете фанатеть?

Жена пишет мужу СМС: «Яйца 3 д.».

Муж отвечает: «Мне сходить на базар или в кинотеатр?»



Анекдоты

Мальчик спрашивает маму:

– Мама, а почему во дворе все дети называют меня холодильником?

– Не обращай на них внимания, Аристон!

У меня мудрая жена! Даже если поругались и не разговариваем, меня всегда ждет дома вкусный ужин: борщ, пельмени, компот! Правда, все в одной тарелке...

– Я мечтаю похудеть!

– А почему не худеешь?

– А как же тогда жить без мечты?

– Гражданин, в декларации написано, что вы везете 10 тонн осетрины. Зачем вам столько?

– Брат Митька помирает, ухи просит.

– Восстание машин началось!

– Бунтуют?

– На работе закинул деньги в кофейный автомат. Он сначала налил мне кофе, потом дал стаканчик, сволочь! Вроде и предъявить нечего, все же отдал.



Одесский юмор

➔ – Фима, сыночек мой, ты съел все пирожные, не думая о своей сестренке! – укоризненно говорит мама.

– Нет, мамочка, наоборот, я только о ней и думал, потому что боялся, что она придет раньше, чем я успею их съесть.

➔ – Сара, я толстая!

– Шо ты, Люся! Нет, конечно! Ты просто сильно заметная!

➔ Одесса, Привоз.

– Мадам, а сколько ваш поросенок знал иностранных языков?

– Я вас умоляю! С чего вы взяли, что он их знал?!

– Да я как посмотрю за вашу цену на сало, так он еще и вальс должен был танцевать!

➔ Привоз.

– Мадам, выберите мне лучок. Только покрасивее, пожалуйста.

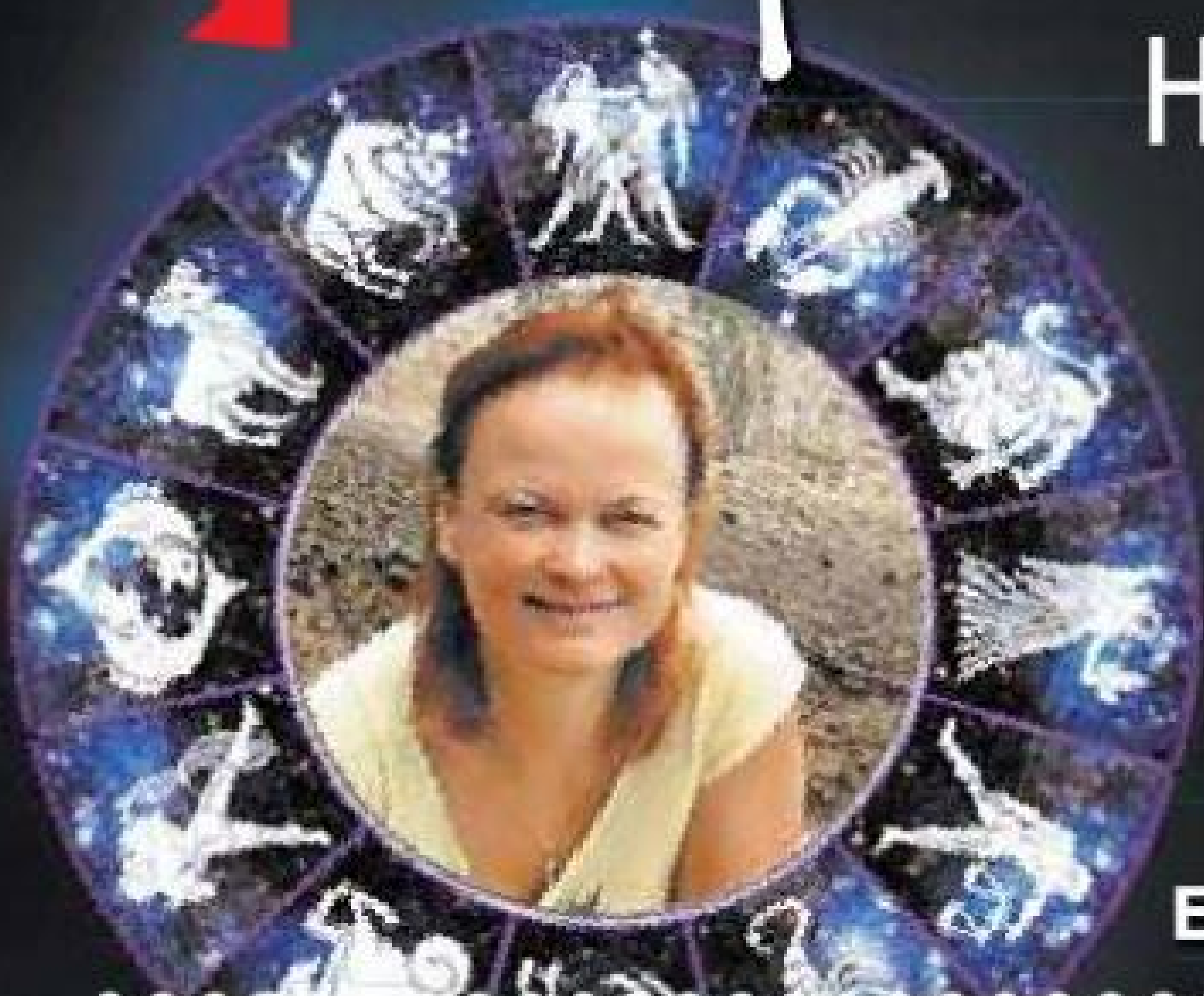
– А вам шо, в сервант?

➔ – Яша! В это воскресенье у нас разгрузочный день!

– Сарочка, а шо случилось? У нас стал пустой холодильник?!

– Нет!.. Нас никто не пригласил в гости!..

Гороскоп на апрель



Шеф-астролог
Елена КЕВОРКЯН

ПЛОВ, ЗЕЛЕНЬ, ИСКРЕННОСТЬ И ВЕРНОСТЬ

Не торопи Тельца

Сразу можно сказать, чего не надо делать, если ваш спутник жизни – Телец. Не надо заставлять его спешить, тем более принимать решение в спешке. Это касается любых вопросов. Например, выбор меню семейного обеда для Тельца – задача, которую надо добросовестно обдумать.

Стабильный и надежный во всем, Телец уделяет большое внимание комфорту. Заведите для него побольше приятных мелочей в доме и на кухне.

Надежными должны быть ножи, вилки, бытовая техника, разделочные доски, кастрюли и сковородки. Хорошо было бы запустить Тельца на целый день в хозяйственный магазин. Вечером он придет именно с тем, что нужно для нормальной деятельности на кухне.

Кроме спешки, Телец очень не любит перемены. Поэтому, если у него есть любимое кресло, любимая кружка и тарелка, не надо ничего менять. Размеренный порядок жизни доставляет Тельцу чувство удовольствия и покоя.

Среди Тельцов много известных поваров. Любой представитель этого знака – прекрасный кулинар.

Вкусы этого знака в питании очень простые. «Килограмм еды». Но этот килограмм должен быть свежим и вкусным. И интересным. Например, они легко согласятся поужинать пиццей. Только надо приготовить 2–3 разные пиццы, и в них должно быть что-то экзотическое. Не просто «четыре сыра», а «четыре суперсыра». Не просто рис, а новый китайский рецепт риса с овощами и мегаинтересным соусом.

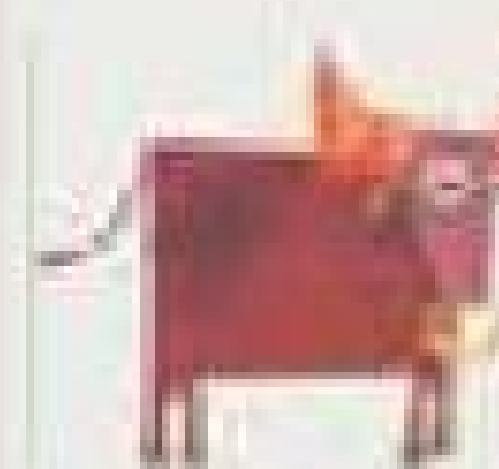
Как добросовестные обжоры, Тельцы очень склонны к полноте. Надо ограничивать выпечку. И добавлять в рацион салаты, морепродукты, особенно морскую капусту.

Итак, чем же встретить Тельца, если он собирается провести с вами вечер? Приготовьте что-то, что вы готовите хорошо. Например, казан плова. Добавьте свежих овощей, зелени. Что-то интересное, например оливки необычного производства.

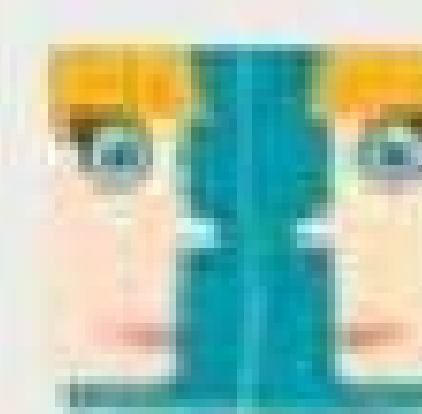
Знайте, Телец оценит любую мелочь, сделанную для него. Это очень благодарные люди. Но самое главное, что понравится Тельцу – ваша искренность, верность и надежность. А плов, в конце концов, он может прекрасно приготовить и сам.



ОВЕН (21.03–20.04). Романтическое время. Вы очень популярны. Любовь кружит голову. Вместе с тем и практические вопросы не остаются без внимания.



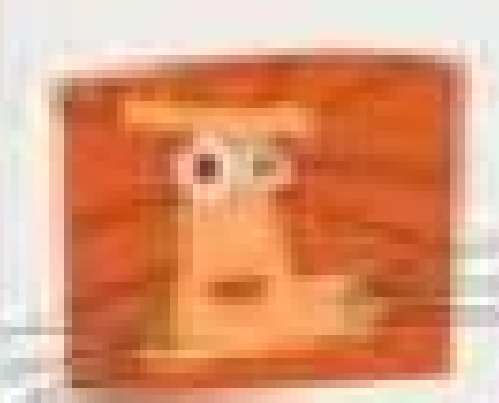
ТЕЛЕЦ (21.04–21.05). Очень много общения с коллегами, родственниками, друзьями. Будьте внимательны. Сейчас к вам может прийти нестандартное решение запутанных проблем.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05–21.06). Настроение у вас романтическое и очень творческое. Но вы больше мечтаете и испытываете жажду любви, чем реально любите. Лучше всего посвятить это время искусству.



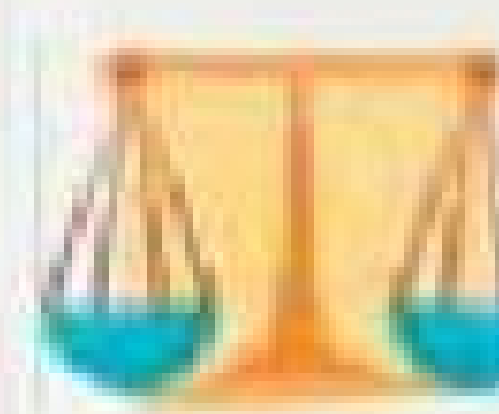
РАК (22.06–22.07). Вы будете действовать быстро и неожиданно даже для самого себя. Получится добиться многих целей. Воплощайте в жизнь все, о чем вы мечтали.



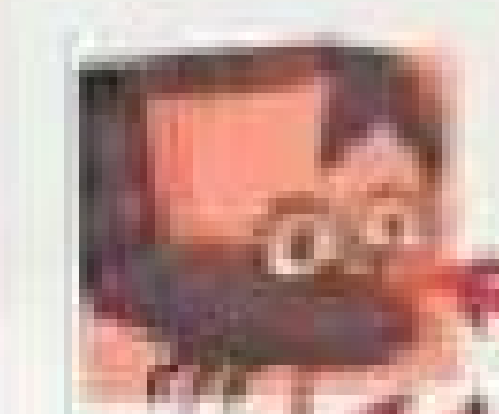
ЛЕВ (23.07–23.08). Время перемен. Правила вашей жизни меняются. Даже распорядок дня изменится. Много позитивного войдет в вашу жизнь сейчас.



ДЕВА (24.08–23.09). Стремление к независимости может привести вас к невероятному взлету в профессии. Но в любви возможен разрыв отношений. Постарайтесь не делать слишком резких шагов.



ВЕСЫ (24.09–23.10). Системный подход ко всем проблемам и самодисциплина помогут вам. Шаг за шагом вы прощаетесь с прошлым.



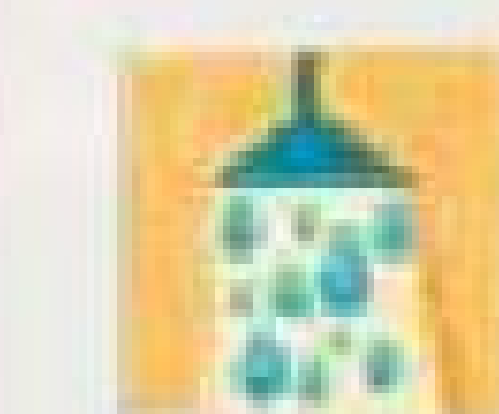
СКОРПИОН (24.10–22.11). Вы ведете очень активную социальную жизнь. Среди знакомых и приятелей находится и будущий спутник вашей жизни.



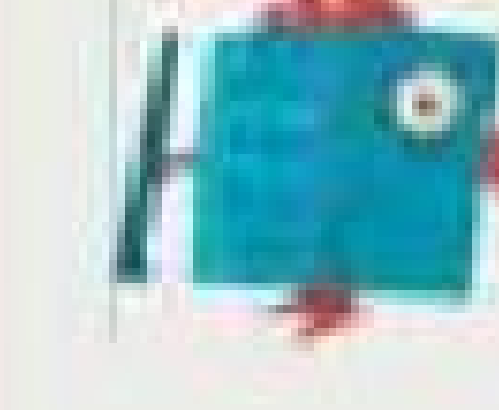
СТРЕЛЕЦ (23.11–21.12). Вы можете написать книгу, начать карьеру блогера или завести видеоканал. Ваша способность влиять на людей с помощью слов очень велика.



КОЗЕРОГ (22.12–20.01). Время, когда все получается само собой. Вы отзывчивый, обаятельный человек, и к вам притягиваются позитивные, веселые люди. Легко сейчас встретить свою любовь.



ВОДОЛЕЙ (21.01–19.02). Хорошее время для того, чтобы украшать свой дом. И очень здорово будет заняться спортом на ежедневной основе.



РЫБЫ (20.02–20.03). Много общения и много путешествий. Приятные, веселые дни. Кто-то из друзей может стать любимым человеком. Прекрасное время для творчества.