

ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ

наших читателей

Толока

16+

№ 5 (279),
МАРТ 2021 г.



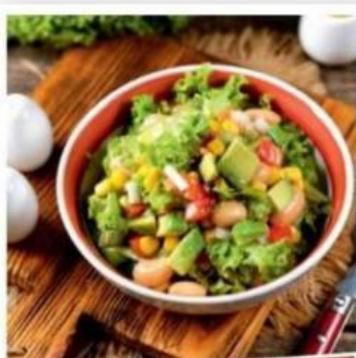
Бигос с квашенкой

3 суперсмеси
соли и пряностей



Лепешки к обеду

На здоровье!
Диета для зрения



Мексиканский салат

Не мясом единьим

21005 >

ISSN 1993-8047
9 771993 804678

Давайте дружить с семьями!

Каждый преданный читатель «Золотых рецептов» знает, что непременно увидит в номере любимых авторов и экспертов, наконец-то дождется продолжения интересной рубрики и, может быть, даже обнаружит свою кулинарную идею или слова благодарности. Не издание у нас, а этакая большая коммуналка, где каждая соседка спешит поделиться опытом, познакомить вас с домашними, похвастаться щедро открытый к празднику столом. Потому и ждут подписчики каждый выпуск!

За новогодними хлопотами не успели оформить абонемент и теперь боитесь остаться без интересного чтива и новых рецептов? Да вы, наверное, забыли, что для такого случая мы создали сайт toloka24.ru – всего в несколько кликов мышкой там можно подписаться на различные издания «Толоки», в том числе «ЗР», причем с любого месяца!

У подписки через сайт миллион плюсов, но мы назовем вам три главных:

- ❖ не нужно выходить из дома, стоять в очереди на почте и потеть в шубе
- ❖ можно не запоминать несколько индексов для разных изданий — навигация на сайте по их названиям
- ❖ оформить абонемент легко как на 6 месяцев, так и сразу на целый год и даже сэкономить на этом!



Подписка – это ваша благодарность коллективу за нашу работу. Нам важно знать, что «Золотые рецепты наших читателей» ждут и любят. Это помогает из номера в номер расти и становиться все интереснее. Спасибо, что даже в такое трудное время мы продолжаем идти рука об руку!

И не забудьте, что с промокодом «**SP21**» на сайте toloka24.ru вас ждет приятная скидка 15%!

семья
номера



Нынче в «ЗР» новая номинация — не Мисс или Мистер, а целая Семья номера! Видимо, на очередном дружном празднике домочадцы Светланы БУРОВОЙ из г. Балаково так и не решили, кого же удостоить фото с главным десертом вечера — восхитительным тортом. А потому презентуют нам его сразу втроем. Чем не молодцы? И вы не отставайте: ищите рецепт лакомства на

стр. 44 и сами присылайте нам свои удачные идеи!

рубрики выпуска

Тема номера:
не мясом единственным 5-19
Салаты и закуски 20-23
Первые блюда 24-25
На здоровье!
Диета для глаз 26-27

Горячие блюда 28-33
Приглашает
читатель 34-37
Несладкая выпечка 38-41
Мировая кухня 42-43
Сладкий стол 44-48

Наши эксперты и золотые хозяйки



Алексей
Маклагин,
шеф-повар,
г. Тула



Наталия
Фомина,
диетолог,
г. Екатеринбург



Ольга
Шабурова,
терапевт,
г. Могилев



Ольга
Подолянчик,
шеф-повар,
г. Минск



Нина Минина-
Россинская,
г. Киров



Татьяна
Малютикова,
г. Бобруйск



Татьяна
Берковская,
г. Витебск



Марина
Гарман,
Запорожская обл.

СЛОВО РЕДАКТОРА

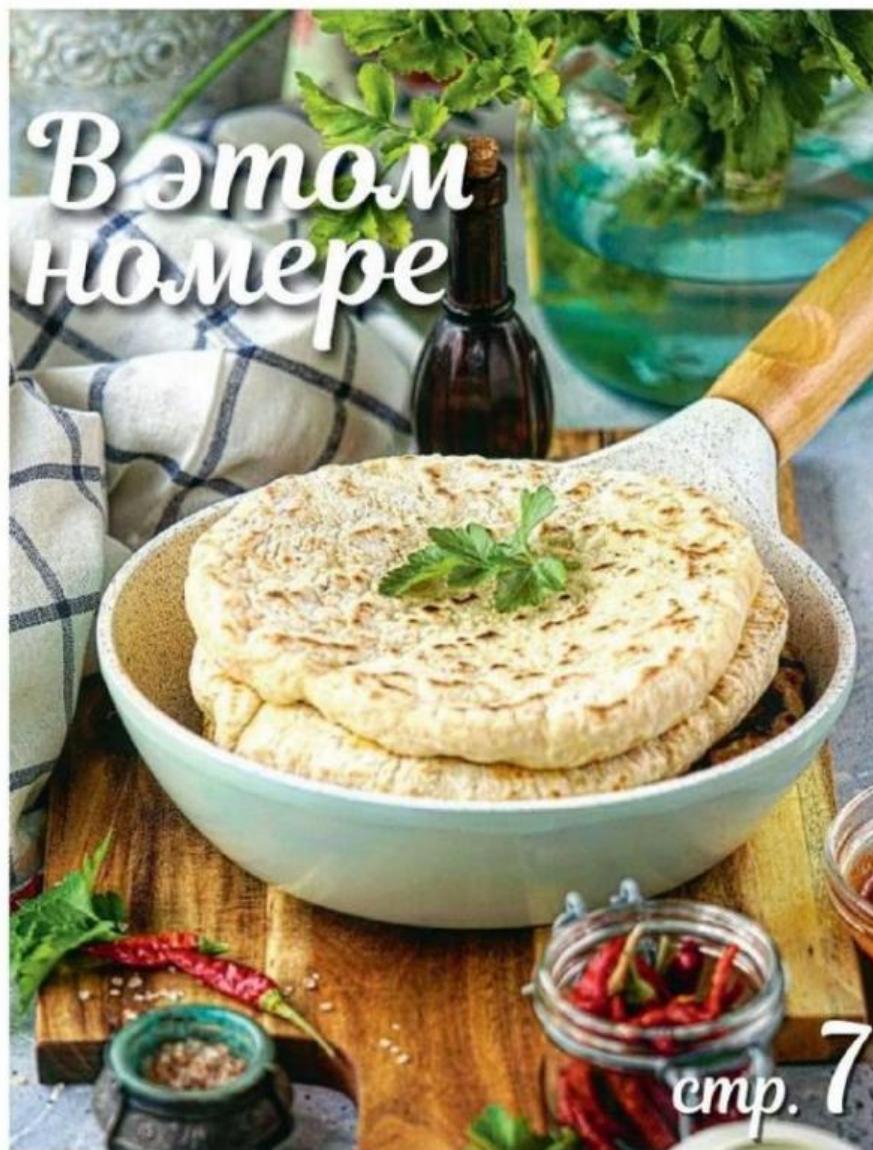
Одна моя знакомая, отчего-то стесняясь, недавно призналась: «Ну что с меня взять, девчата! Будет лежать на прилавке магазина роскошный кусок свежайшей мраморной говядины — и я забуюсь к нему подступаться, чтобы, купив, не испортить своими рецептами «с потолка». А останется в морозилке дома с кулачком мясного фарша, так я из него трижды три блюда придумаю за секунду. Все будут сыты и довольны!» Наверняка и среди ваших подруг найдутся хозяйки, способные сотворить шедевр из «трех корочек хлеба». «Прижимистые» — хмыкнут некоторые. «Вот это кулинарная фантазия!» — удивятся остальные. А знаете, когда наступит время провести, относитесь ли вы к тому же типу кулинарок? В самый продолжительный пост года! Попробуйте-ка с минимальным бюджетом и набором ингредиентов кормить семью вкусными, полезными и разнообразными блюдами. Не волнуйтесь, «Золотые» подскажут с десяток проверенных рецептов!

Алена СУХАН

Наши подписные индексы:

П1198 «Почта России», 72652 «Почта Крыма»

В этом номере



стр. 7

Календарь Великого поста

6

Салаты и закуски

7 «Проще не бывает»

20 Закусочный торт
«Ловись, рыбка!»



21 Мещанский
селедочный соус

22 Куриные завиванцы
вместо колбасы

Первые блюда

9 Мерджимек чорба
с чечевицей

24 Шведский овощной
«Энгамат»



25 Суп-пюре
«Солнце взойдет»

Горячие блюда

13 Фрикадельки
«Большой Боб»

28 Обеденная дорада
от золотой хозяйки

30 Кальмаровый жульен



33 Куриные котлеты
на зависть свекрови

Приглашает штатель

35 Картофельные рулетики
«Осенний марафон»

36 Отбивнушки
под «шубкой»

37 Блинчики «И в пир,
и в мир»

Несладкая выпечка

38 Пирог
«Завидный» с потрошками

39 Французские багеты
на раз-два

Сладкий стол

18 Конфеты из сухофруктов
«Шанталь»

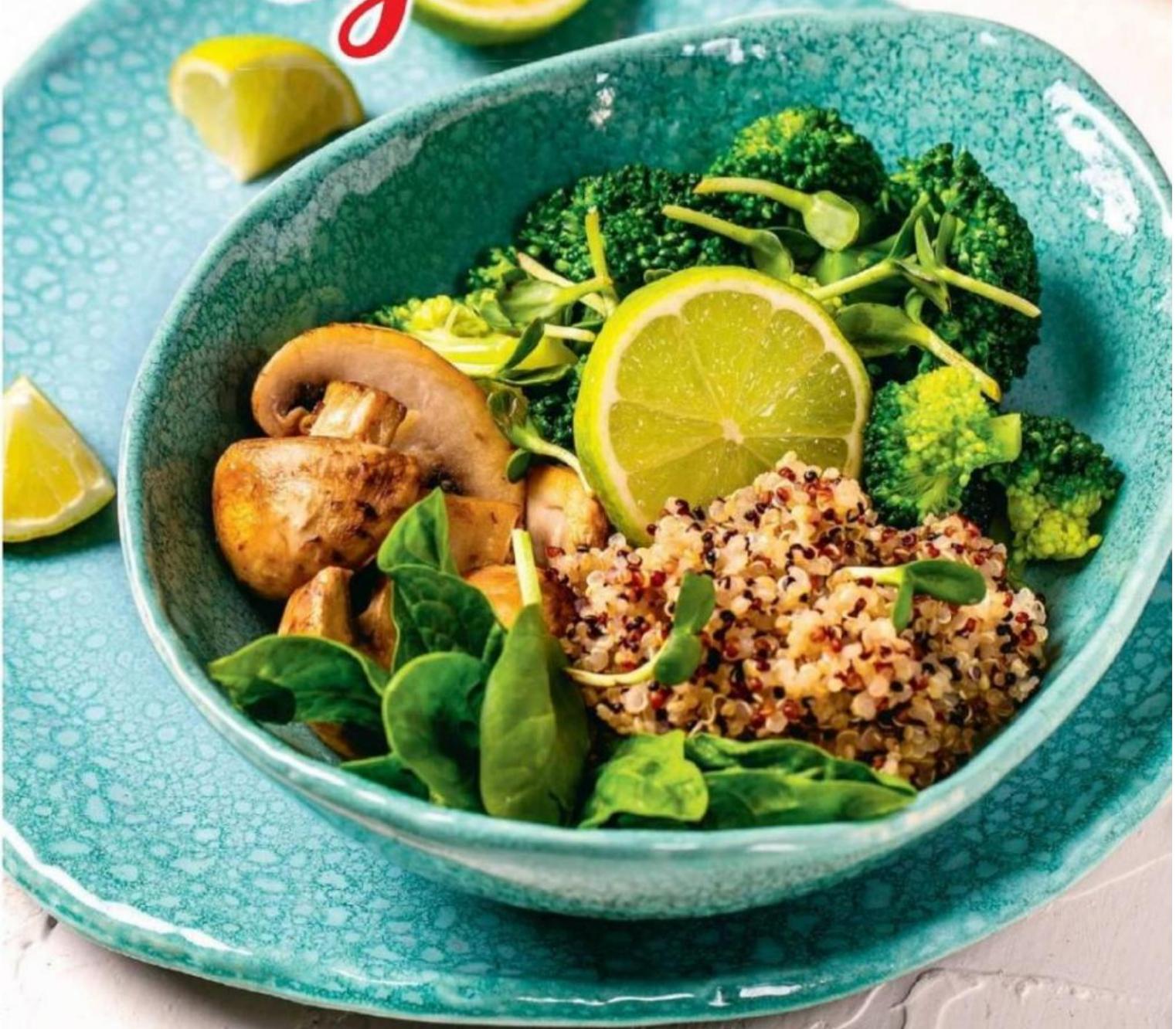
43 Мировая кухня.
Сютлач для султана

45 Кекс
«Ореховое наслаждение»

47 Золотой лимонный курд

4 пропитки
для «скучного»
бисквита 46

Не мясом единьим



Удобный календарь питания
в Великий пост ищите
на стр. 6.

Великий пост в 2021 году

календарь питания для православных верующих

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
15 марта рекомен- дуется воздержаться от пищи	16 марта 	17 марта 	18 марта 	19 марта 	20 марта 	21 марта
22 марта 	23 марта 	24 марта 	25 марта 	26 марта 	27 марта 	28 марта
29 марта 	30 марта 	31 марта 	1 апреля 	2 апреля 	3 апреля 	4 апреля
5 апреля 	6 апреля 	7 апреля Благовещение 	8 апреля 	9 апреля 	10 апреля 	11 апреля
12 апреля 	13 апреля 	14 апреля 	15 апреля 	16 апреля 	17 апреля 	18 апреля
19 апреля 	20 апреля 	21 апреля 	22 апреля 	23 апреля 	24 апреля Лазарева суббота 	25 апреля Вербное воскресенье
26 апреля 	27 апреля 	28 апреля 	29 апреля 	30 апреля 	1 мая 	2 мая ПАСХА окончание поста, праздничный стол



СУХОЯДЕНЬЕ
(хлеб, фрукты,
овощи, вода,
компоты)



ВАРЕННАЯ
ЕДА
без масла



ВАРЕННАЯ
ЕДА
с маслом,
можно вино



ДОПОЛНИТЕЛЬНО
РАЗРЕШЕНЫ
икра
и рыба

Не мясом единим

Пита с салатом и «соерами»

Идеально подойдет для перекуса или завтрака!

- 200 г капусты • 1 огурец • 60 г соевого мяса • 3 питы • 600 мл воды • 4 ст.л. постного майонеза • 1,5 ст.л. соевого молока
- соль • перец

Соевое мясо залить кипятком, накрыть миску крышкой на 20 мин., затем откинуть на дуршлаг, чуть остудить и немного отжать. Обжарить кусочки на сковороде с растительным маслом. Капусту мелко нашинковать, посыпать солью и отставить на 15 мин., чтобы пустила сок, затем отжать.

Огурец нарезать соломкой. Смешать сое-

вое молоко, майонез, по щепотке соли и перца. Заправить овощи этим соусом.

Каждую пита разрезать пополам не до конца так, чтобы получился кармашек. Выложить на сухую сковороду и прогреть буквально 1 мин. с двух сторон. Наполнить кармашки салатом и «соерами».

Вероника ПИРКО,
г. Санкт-Петербург

*** подавайте сразу:** салат сочный и пита быстро начнет обмякать.



Справка «ЗР»

Соевое мясо — продукт переработки соевых бобов. Оно богато растительным белком, который усваивается на 97%, и содержит мало жиров.

«Проще не бывает»

Предлагаю рецепт яркого и аппетитного салата. Правду говорят: чем проще и быстрее, тем вкуснее.



- 1 банка консервированной красной фасоли
- 1 банка консервированных оливок б/к • луковица
- 60 г ядер грецких орехов • 1 зубчик чеснока • зелень петрушки • 2 ст.л. растительного масла • соль • перец • 50 мл 9% уксуса
- 60 мл воды • 1/2 ч.л. сахара

Фасоль промыть несколько раз. Орехи подсушить на сковороде без масла, порубить. Лук нарезать полукольцами, влить к нему уксус, воду, добавить соль и сахар. Мариновать 10 мин., откинуть на дуршлаг. Смешать в миске с фасолью, оливками, орехами, измельченными чесноком и петрушкой. Сдобрить маслом, солью и перцем.

Алена КАМЕНЕВА, г. Харьков

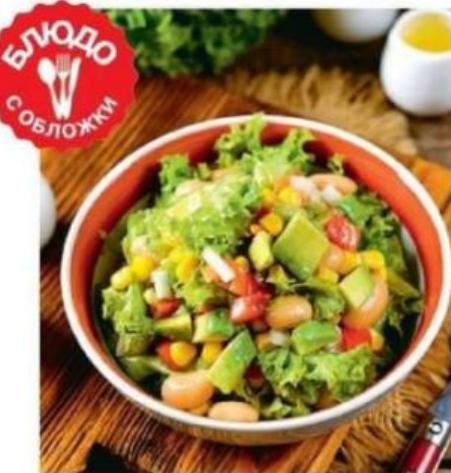
Мексиканский салат

Понравится веганам и приверженцам правильного питания: сочетание продуктов, на мой взгляд, просто идеальное.

- 200 г консервированной белой фасоли
- 200 г консервированной кукурузы • 1-2 авокадо • 30 г лука • 100 г сладкого перца
- 3-4 листа салата • соль • молотый черный перец • по 1 ст.л. лимонного сока и оливкового масла • табаско

Кукурузу и фасоль без жидкости переложить в миску. Добавить нарезанные мякоть авокадо, сладкий перец без семян и лук, порванные на кусочки листья салата. Заправить оливковым маслом, лимонным соком, табаско, посолить и поперчить.

Татьяна ЧУДОВСКАЯ, г. Одесса



Совет вслед

Для салата выбирайте спелые авокадо. Или купите их заранее и положите на 2-3 дня на подоконник.

Хороша каша!

Небанальное сочетание пшеничной каши с кукурузой и томатной пастой в пост стало для меня настоящей находкой.

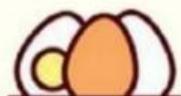
- 150 г пшеничной крупы
- 50 мл воды • луковица
- 1 ст.л. томатной пасты
- 3 ст.л. консервированной кукурузы • соль • сушеный укроп

Нарезанный лук спассеровать на растительном масле. Добавить воду и томатную пасту. Всыпать кукурузу, туширить 2-3 мин. Подмешать отварную пшеничную крупу, посолить, посыпать укропом и прогреть на огне еще 1-2 мин.

Елена ГОРОДИШЕНИНА,
ст. Платнировская
Краснодарского края



до Пасхи ПОД ЗАПРЕТОМ



ЯЙЦА



СЛИВОЧНОЕ
МАСЛО



БЕЛЫЙ ХЛЕБ



КОНФЕТЫ И
КОНДИТЕРСКИЕ
ИЗДЕЛИЯ



МЯСО



АЛКОГОЛЬ



МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ

С промокодом «SP21»
на сайте toloka24.ru
подписка дешевле на 15%!



Рисовая подмена

Тесто для отменных блинчиков можно замешать даже без капельки молока.

Залить 1/2 ст. риса 1 л воды, подсолить, довести до кипения, проварить 15 мин. Откинуть крупу на дуршлаг, а жидкости дать полностью остывть. Добавить к ней 1 ст.л. сахара, 2 ст.л. растительного масла, 200 г муки и 1 ч.л. разрыхлителя. Замешать тесто, дать ему отдохнуть 15 мин. Обжарить блины с двух сторон.

Инна КОНДРАШОВА, г. Запорожье

Мерджимек чорба

Чорба – название молдавских, румынских, сербских, турецких, македонских и болгарских горячих густых супов. Предлагаю оценить вариацию этого блюда с чечевицей.



- 1 ст. чечевицы • 1 дес.л. муки • 1 морковь
- луковица • 3 ст. воды • 1 ст.л. томатной пасты
- укроп • петрушка • пряности • соль
- 1 ст.л. сухой мяты • 1 ч.л. красного перца

В кастрюле на 5 ст.л. оливкового масла обжарить муку. Добавить нарезанные морковь и лук, томатную пасту, чечевицу, постепенно влить воду. Варить до готовности бобов. Подмешать нарезанную зелень, пряности и соль. Измельчить массу блендером. На сковороде с раскаленным растительным маслом прогреть красный перец и мяту буквально 2 мин., положить по 1 ст.л. в каждую порцию супа.

Ирина БОГДАНОВИЧ, г. Минск

Советы вслед

Мерджимек чорбу подают с лимоном, но можно добавить лимонный сок в бульон, будет еще вкуснее. И не исключайте из состава мяту — это важный компонент, турецкая фишка, без нее вкус будет совершенно другим.

Основа рациона В ПОСТ



БОБОВЫЕ,
СЕМЕЧКИ, ОРЕХИ,
СУХОФРУКТЫ



СОЛЕНИЯ
И КВАШЕНИЯ



ВАРЕНИЕ И СОКИ



МЕД



ОВОЩИ, ФРУКТЫ,
ГРИБЫ



СОЕВЫЕ
ПРОДУКТЫ



КРУПЫ И
НЕСДОБНЫЙ ХЛЕБ

Пост без вреда



Как не навредить здоровью во время самого продолжительного поста года и соблюсти баланс, знает диетолог Наталья Фомина из г. Екатеринбурга.

Такие важные белки

Во время поста человек отказывается от продуктов, богатых белком животного происхождения: мяса, рыбы, яиц, молока и молочки. Но именно это вещество является основным строительным материалом для всех клеток организма, и отказ от него может обернуться настоящей катастрофой. Белки в связке с минералами ускоряют химические реакции в клетках, доставляют в них различные элементы, активируют иммунный ответ организма и стоят на нашей защите от разных инфекций. Если же белок не поступает, миллионы химических реакций в организме... останавливаются.

Незаменимых нет?

Белок невозможно заменить ни жирами, ни углеводами. При дефиците в питании белка человек неизбежно чувствует голод и переедает, больше устает, его настроение стремится к нулю. А с избытком в рационе углеводов (макарон, картофеля, каш, хлеба, овощей) возрастает риск увеличения массы тела за счет накопления подкожного и внутреннего жира. Без белка замедляется обмен веществ, ухудшается самочувствие. Чтобы не провалиться в яму весенней депрессии, чувствовать себя энергичным и полным сил, во время поста необходимо обратить внимание на белковую составляющую вашего рациона.

Вкусно и полезно

Отсутствие животных белков можно компенсировать белками растительного происхождения.

- ❖ Едите по утрам кашу? Добавляйте в нее сухофрукты, орехи, семечки подсолнечника, арахис — 1-2 ст.л. на порцию.
- ❖ Пусть на вашем обеденном столе будут самые разнообразные бобовые — фасоль, горох, чечевица, нут, маш.
- ❖ Такие экзотические для нас продукты, как киноа и семена чиа, тоже богаты белком.

- ❖ Вводите в меню соленые грибы. Вареные и замороженные тушите с крупами, морковью, тыквой. Из сушеных можно приготовить паштет. С сытым грибным соусом подать на ужин отварную брокколи или цветную капусту.
- ❖ В салаты можно добавлять разнообразные проростки: пшеницы, ржи, зеленой гречки, льна, редиса, горчицы, разных видов капусты,

Не мясом единим



кress-салата. Они насытят организм необходимыми витаминами и микроэлементами, дадут дополнительное количество аминокислот в качестве стройматериалов для клеток.

❖ Не стоит забывать во время поста о квашеной капусте. Этот уникальный продукт благодаря горчичному маслу сохраняет витамин С практи-

чески до весны! Поэтому же хороши репа, редька и брюква.

❖ Если вы живете вблизи хвойного леса, заваривайте себе в пост энергетический напиток. Залейте в термосе горячей водой промытые сосновые, еловые или пихтовые веточки, настаивайте 30-40 мин. Пейте в течение дня, подсластив медом.

вам
поститься
НЕЛЬЗЯ



ДЕТЯМ



БЕРЕМЕННЫМ
И КОРМЯЩИМ
ЖЕНЩИНАМ



ВЫПОЛНЯЮЩИМ
ТАЖЕЛУЮ
ФИЗИЧЕСКУЮ
РАБОТУ



ПОЖИЛЫМ
ЛЮДЯМ



ПУТЕШЕСТВЕН-
НИКАМ В ДОРОГЕ



БОЛЬНЫМ

«Лавашные извороты»

Отлично разнообразят постный стол и не только. Еще один плюс — такие рулетики удобно брать с собой в качестве перекуса.

- 2 листа тонкого лаваша • 500 г картофеля • 2 лавровых листа • луковица • 350 г шампиньонов • 30 г зелени укропа • соль
- перец

Картофель сварить до готовности в подсоленной воде с лавровым листом. Жидкость слить, картошку сдобрить нарубленным укропом и размять вилкой. На сковороде с растительным маслом спассеровать нарезанный лук. Добавить пластинки шампиньонов, посолить, попечтить. Жарить на среднем огне 15 мин., переложить к картофелю, перемешать. Половину



выложить на лист лаваша, распределить. Накрыть вторым, покрыть его оставшейся начинкой. Свернуть рулетом. Разрезать на кусочки

толщиной 3-4 см. Подрумянить их на сковороде с растительным маслом.

Анастасия ВУККЕРТ,
г. Ростов-на-Дону

Вначале было слово...

Считается, что понятие «пост» греческого происхождения. Произошло оно от слова *apastia*, а то, в свою очередь, от *apastos* — « тот, который ничего не ест ». В античные времена термином *apastia* обозначали лечебную диету — временное воздержание от еды для похудения или оздоровления. Со временем слово видоизменилось и утратило отрицательную приставку «а».

Сам же Великий пост формировался в течение нескольких столетий. По одной из версий, он родился из небольшого поста, который предшествовал празднику Пасхи или памяти Страстей Спасителя. Длился он от одного дня или 40 часов (полное голодание) до целой недели (седмицы). И уже тогда сочетал в себе два значения — память о 40-дневном посте Иисуса Христа в пустыне и подготовку к празднику Пасхи.

**«Не одни уста должны поститься —
нет, пусть постятся и око, и слух,
и руки, и ноги, и все наше тело!»**

Иоанн Златоуст

Фрикадельки «Большой Боб»

• 1 ст. фасоли • 2 пучка шпината • крупная луковица • 1 ст. ядер грецких орехов • 2 ст.л. манки • соль • перец • панировочные сухари для соуса • крупная луковица • 2 зубчика чеснока • 1 ст. пассаты • соль • перец

Фасоль замочить на ночь в 2 ст. воды. Утром промыть, залить таким же количеством свежей и сварить до готовности. Откинуть бобы на дуршлаг, отвар не выливать. Нарезанный лук обжарить на

сковороде с растительным маслом. Добавить измельченный шпинат, туширь 5 мин. на небольшом огне. Пропустить через мясорубку фасоль и шпинат с луком, подмешать к этому фаршу толченные в ступке орехи, манку, соль и перец. Влажными руками сформовать фрикадельки, запанировать в сухарях. Обжарить в небольшом количестве масла, готовые сложить в форму для запекания. Приготовить соус: мелко нарезанные лук и чеснок обжарить, влить к ним отвар фасоли и пассату, посолить, поперчить, туширь 5 мин. Полить фрикадельки и запечь в духовке при 160 град. до зарумянивания.

Ирина ЗАВЕЗИОН,
г. Одесса



Что за зверь — пассата?

Это основа для соусов и традиционный итальянский способ консервирования томатов на зиму. Для этого помидоры бланшируют, удаляют кожицу и семена, мякоть измельчают, а затем уваривают, пока пюре не загустеет. Иногда к нему добавляют соль и различные пряности, но это, скорее, исключение из правил. Причина нам томатная паста более концентрированная, плотная и насыщенная по вкусу, при этом придает блюдам кислинку. Пассату даже разводить водой не надо, ведь ее вкус — это оптимально насыщенные сладкие помидоры. Для первых блюд его может не хватать, зато в пицце, лазанье или гуляше пассате не будет равных!

Алексей МАКЛАГИН,
шеф-повар, г. Тула

Семечко, рости!

К проращиванию семян я пришла не столько потому, что это полезно, а потому, что это интересно!

Прорастить легко любое зерно, причем процесс всегда можно разделить на 4 стадии:



1. Самые полезные с длиной ростка 1-2 мм. Хороши для салатов, готовых супов, смузи. Проклонувшиеся зерна можно высушить при низкой температуре и смолоть в муку, а затем подмешивать в хлеб, сырники, любые мучные изделия.



2. Проростки более 2 мм. Кладите такие как в холодные, так и в горячие блюда, придавая им свежесть и приятную хрустинку.

14



3. Микрозелень — стадия, когда из зерна появляются зеленые всходы. У них насыщенный, пикантный вкус, такие особенно хороши в салатах.



4. Трава. До этой стадии чаще всего выращивают пшеницу. Уже через неделю можно подстригать «газон». А из него приготовить смузи, измельчив в блендере с теплой водой. Процедить и пить коктейль сразу же, ведь при контакте с кислородом он быстро теряет свою пользу.



Приступим-с?

Процесс проращивания любого зерна одинаков, разница только в длительности. Маш и пшеница проклевываются через 6-8 часов после замачивания, зеленая гречка — через сутки, арахис от суток до полутора, рис — около двух.

Промойте 2-3 горсти зерен несколько раз. Удалите все поврежденные, а также те, что плавают сверху. Затем залейте щедрой порцией холодной воды и оставьте на 2-3 часа — зерна увеличатся и станут мягче. Слейте воду и промойте кру-



О пользе проростков люцерны читайте в «Народном докторе» № 5.

пу под холодной проточной. Пересыпьте в контейнер, оставьте под крышкой на ночь — к утру большая часть проклонется. Если планируете проращивать зерно дальше, промывайте его 1-2 раза в день. Держите контейнер закрытым при комнатной температуре, чтобы сохранилась влажность. Когда

наступит стадия зеленых побегов, емкость можно открыть, но все равно нужно время от времени промывать и увлажнять ее содержимое. Чтобы остановить процесс роста, надо промыть проросшие зерна и отправить их в холодильник, хранить там до недели.

Галина АРТЕМЕНКО,
г. Кропивницкий

Советы вслед

Среди моих личных фаворитов проращивания — маш и арахис. Пшеница ушла в хлеб, но травкой выглядела очень по-весеннему. Пророщенный арахис — просто обедение! Рис меня как-то не впечатлил. Зато понравился результат проращивания базилика, руколы и горчицы.

Молодо-зелено

Чем же полезны прощенные зерна?
Разберем на примере пшеницы.

❖ Богаты витаминами А, С и Е, содержат 8 незаменимых аминокислот, которые наш организм не вырабатывает самостоятельно.

❖ В ростках высокое содержание железа, кальция и магния, а также антиоксидантов, защищающих клетки от повреждений.

❖ Это источник хлорофилла, который поддерживает сердечно-сосудистую систему, улучшает сон, прогоняет стресс и синдром хронической усталости, повышает уровень гемоглобина в крови и улучшает детоксикацию организма.

❖ В соке ростков пшеницы присутствуют тилакоиды, ускоряющие процесс снижения веса, помогающие держать уровень сахара под контролем.

Залина БЕРКАЕВА,
г. Лимасол, Кипр



Ты знаешь, как все начиналось?

Вначале 40 дней постились язычники, которые хотели креститься и стать христианами. После к ним в Страстную седмицу присоединились и члены церкви в знак солидарности к своим будущим братьям. Строгости в питании во время поста были связаны с основной идеей воздержания: еда должна быть дешевой и быстрой в приготовлении. Сэкономленное время нужно было использовать для милосердия и благотворительности. А денежную разницу в стоимости между обычным и постным обедом отдать нищим.

После стало понятно, что для большинства прихожан пост оказывался слишком жестким, и тогда правила питания послабили, включив в список разрешенных горячие овощные блюда на растительном масле и рыбу.

Хачапури с шампиньонами

Увидев в одном из ресторанных меню хачапури по-аджарски с грибами, взяла идею на вооружение.

для теста • 350 г муки • 200 мл воды • 10 г сухих быстродействующих дрожжей • 1 ч.л. без верха сахара • 2 щепотки соли • 2,5 ст.л. растительного масла

для начинки • 400 г шампиньонов • луковица • 3 зубчика чеснока • соль • перец

Теплую воду смешать с дрожжами и сахаром, отставить на 10-15 мин. Добавить соль и масло, частями подмешивать просеянную муку. Вымесить тесто, собрать в шар, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 40-60 мин.

На сковороде с растительным маслом обжарить нарезанные лук и чеснок, подмешать к ним пластины грибов.

Когда выпарится вся влага, посолить и поперчить.

Тесто обмять, отставить еще на 15 мин., снова обмять и разделить на 3 части. Из каждой скатать шар, размять в лепешку, начинить грибной массой. Завернуть края «лодочками». Выпекать хачапури в духовке при 200 град. 15 мин.



Вероника ПОЛИЕНКО,
г. Санкт-Петербург



Не мясом единим

Лепешки из Марокко

Мягкие, пористые и ароматные – идеальны к обеду. Подавайте такие на стол с пылу с жару, щедро смазав душистым чили-маслом.

для теста • 350 г муки • 7 г сухих быстродействующих дрожжей • 1 ч.л. соли • 250 мл воды

для чили-масла • 5 ст.л. оливкового масла • 1 зубчик чеснока • 1/2 ч.л. молотого перца чили • 1 ч.л. молотой паприки

Смешать в миске муку, соль, дрожжи и теплую воду. Руки смазать растительным маслом, замесить не-крутое тесто. Накрыть его пищевой пленкой и оставить подойти на 30 мин. Затем разделить на 4 части, раскатать в лепешки диам. 18 см. Испечь их на сухой сковороде по 1-2 мин. с каждой стороны. Блендером взбить масло с чесноком, перцем чили и паприкой. Кистью смазать теплые лепешки чили-маслом.

Инна БЕЛЯЕВА,
г. Филлах, Австрия

* **если у вас нет блендера,** воспользуйтесь ступкой, как марокканские хозяйки.



Гречневые сайки

В пост магазинный хлеб заменяю домашним: работа с тестом успокаивает, а готовый – точно без лишних ингредиентов.

- 160 г пшеничной муки • 40 г гречневой муки • 1/2 ч.л. сухих дрожжей • 1 ст.л. сахара
- 1/2 ч.л. соли • 2 ст.л. тмина
- 1 ст.л. растительного масла
- 140 мл воды

В теплой воде развести дрожжи со щепоткой сахара, отставить на 10 мин. Затем добавить остальной сахар, просеянную пшеничную и гречневую муку, 1 ст.л. тмина и соль. Вымешивать тесто 10-15 мин. В конце влить растительное масло. Накрыть емкость с тестом полотенцем и отправить в теплое место на 2,5 часа. За это время один раз его обмять. Формы смазать маслом, выложить в них сформованные сайки, надрезать каждую ножом. Дать расстояться 30 мин. Верх смазать водой, посыпать тмином. Отправить сайки в разогретую до 200 град. духовку на 20-25 мин. Готовые остудить на решетке.

Эмма БЕСЕДИНА,
г. Днепр

Блины на аквафабе

На мой взгляд, самые вкусные постные блины получаются на аквафабе, оставшейся после варки нута и фасоли. Если готовили таким образом горох и чечевицу, жидкость из-под них можно также добавлять в тесто. Но не удивляйтесь тому, что блинчики получатся с запахом... супа.

- 300 мл нутового отвара • 130 г муки • 1,5-2 ст.л. растительного масла • 1 ст.л. сахара • щепотка соли

Нутовую воду (аквафабу) размешать венчиком так, чтобы образовалась пена. Взбивать не нужно, потом из нее хоть безе готовь. Добавить сахар, соль и муку. Влить растительное масло. Дать тесту постоять минут 10. Затем испечь на сковороде тонкие блины — они получаются мягкие, ажурные, но не тонюсенькие.



Нина МИНИНА-РОССИНСКАЯ, г. Киров

Совет вслед

Нут предварительно замачиваю на шесть часов в воде, а затем варю час в свежей.

Конфеты «Шанталь»

Они замечательные! Для баланса сладости сухофруктов добавила в состав немного лимона. А чтобы не липли к рукам, обвалила в кокосовой стружке и молотых орехах. Кстати, отличная идея, чем занять ребенка на карантине: дети охотно помогут лепить эти сладкие шарики, а потом с не меньшим удовольствием съедят.



* из этого количества ингредиентов получается около 15 конфет.

- по 150 г чернослива, кураги, изюма • 30 г лимона вместе с кожурой • 1 ст.л. меда для панировки • кокосовая стружка • измельченный миндаль • какао

Сухофрукты и лимон пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить к массе мед, перемешать. Влажными руками сформовать конфеты. Для удобства можно поставить рядом мисочку с прохладной водой и периодически смачивать в ней ладони. Обваливать конфеты в кокосовой стружке, измельченном миндале или какао.

Анна ТИТКОВА, г. Москва

Великий пост совпадает с началом весны, освобождением природы от зимних оков, а потому не обошелся без народных примет.

Примей да проверяй



Во вторник первой недели поста

(16 марта для 2021 года) наблюдают за небом: яркие звезды — к сухому и жаркому лету, на востоке облака и туман — лето холодное, снег и буря — дождливое.

В среду или четверг четвертой недели поста

(7-8 апреля) принято было печь обрядовое печенье в виде крестов. Домочадцы свои «крестцы» съедали сразу же, а оставшиеся, разделив на кусочки, — в день сева, что пророчило урожаю быть богатым.

Шестая неделя поста

(с 19 по 25 апреля) — Вербная. Если она выдалась безветренная, безоблачная, с утренними морозцами — яровые хороши будут. Без морозов — значит, они придут позднее и повредят посевы.

Седьмая неделя поста

(в 2021 году приходится на даты с 26 апреля по 1 мая) — Страстная.

В Страстной вторник (27 апреля) скот поят на рассвете соченым молоком (семена льна и конопли толкнут в ступе и смешивают с водой), чтобы уберечь животину от болезней.

В Чистый четверг (29 апреля) следят за природой:

«Полнолунье в Великий четверг — весною большая вода».

«Если в Великий четверг ветер, то будет он и до Вознесения».

«Какова погода в Чистый четверг — такова и в Вознесение».

«Если в Великий четверг холодно, то весна и лето будут такими же до седьмой недели после Пасхи; если дождь, то мокрыми».

«В Великий четверг земля ночью не замерзнет — к теплу».

«Легкий ветерок в Великий четверг сулит урожай ягод, плодов и орехов».

В Страстную, или Красильную, субботу (1 мая) солнце встречается с месяцем. Ясный и теплый день

— лето будет доброе, пасмурно — худое. Если накануне Пасхи тихо и безветренно — хорошо уродится горох. Темная ночь под самый светлый праздник года — к щедрому урожаю.

Инна ДРАБИК, астролог, г. Днепр

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



Закусочный торт «Ловись, рыбка!»

- 64 соленых крекера
- 2 банки рыбных консервов в масле
- луковица • 1-2 моркови • майонез
- зелень укропа

Лук измельчить, подрумянить на сковороде с растительным маслом. Добавить натертую морковь, готовить 5 мин. Рыбу без жидкости из консервов размять вилкой. Подмешать обжаренные овощи. На плоскую тарелку выложить слой крекеров — 4 ряда по 4 шт., смазать тонким слоем майонеза, поверх распределить 1/3 начинки. Слои повторить. Верхний слой крекеров смазать майонезом, посыпать измельченным укропом. Дать настояться в холодильнике 3 часа.

Наталья КУЦЕПОЛЕНКО,
г. Могилев



Мнение золотой хозяйки.

Быстрый рецепт отменной закуски — такую хоть на семейный обед выходного дня подавай, хоть гостям в праздник предложи. Думаю, кроме крекеров, можно сделать основой торта ржаные хлебцы. Они тоже хорошо размягчаться в холодильнике, а вкус получится даже интереснее.

Нина Минина-Россинская



Улыбнитесь!

— Чем ты гостей вчера угощал?
— Красной рыбой!
— Ого, форелью?
— Да килькой в томате!..

Салаты и закуски



Мещанский соус

Малосоленая селедочка, на мой взгляд, самодостаточный продукт. Многие ее могут есть даже без хлеба. Но в виде соуса закуска еще вкуснее!

- 2 малосоленые сельди • фиолетовая луковица • 120 г маринованных огурцов
- 1 яблоко • 150 г сметаны • 150 г натурального йогурта • 1-2 ч.л. хрена • 1-2 ч.л. готовой горчицы • 2 ч.л. соевого соуса • 1 ч.л. сахара • перец • зелень укропа

Сельдь разделать на филе, измельчить ножом. Луковицу нарезать кольцами, огурцы — крупочками, яблоко — тонкими полудольками, укроп мелко порубить. Смешать сметану, йогurt, горчицу и хрен. Влить соевый соус, добавить сахар, поперчить. В глубокой миске соединить подготовленные ингредиенты. Дать соусу настояться в холодильнике под крышкой не менее часа.

Лариса ДЕРИЙ, г. Подольск

■ ПОДАВАЙТЕ
С КАРТОШКОЙ
■ В МУНДИРЕ
ИЛИ ЧЕРНЫМ
ХЛЕБОМ
И СЛИВОЧНЫМ
МАСЛОМ

Успей
подписаться
до 31 марта
на 2-е полугодие
2021 года
по сниженным ценам

индекс ПР113

Оформить подписку можно
во всех отделениях АО «Почта России»,
а также не выходя из дома с любого
месяца на сайте www.toloka24.ru



Реклама

Куриные завиванцы

НОВЫЙ
АВТОР

Сочные рулетики в хрустящей «шубке» можно нарезать ломтиками и подать как закуску. Отличный вариант для бутербродов к завтраку. Но и целыми в горячем виде они чудо как хороши!

- 6 куриных бедрышек • 200 г сыра • 50 г сливочного масла • небольшой пучок петрушки
- соль • перец • панировочные сухари

Из бедрышек вырезать косточки, филе отбить, посолить, перчить. Сыр нарезать брусками. Замороженное масло — также. Петрушку мелко порубить. На каждый пласт мяса положить сыр, масло, зелень. Свернуть рулетиками, убрать их в морозилку и слегка подморозить,

затем запанировать в сухарях. Выложить на застеленный силиконовым ковриком противень швом вниз. Запекать в разогретой духовке. Несколько раз за это время перевернуть, чтобы мясо подрумянилось со всех сторон.

Ирина МАКСИМОВА,
г. Волгоград



Грудки или бедрышки?

Приверженцы ЗОЖ уверяют, что белое мясо — более здоровый выбор: мол, в нем меньше калорий и вредных веществ. А любители куриных ножек доказывают, что красное мясо лучше, вкуснее и сочнее. Так кто же прав?

1. Диетичность. Тут грудка впереди: ее калорийность почти в 2 раза меньше, чем бедрышек, ведь жира в составе 1-2% против 9%.

2. Железо. В бедрышках его в 2 раза больше, чем в грудке. Железо отвечает за дыхание клеток, предотвращает их старение и анемию.



3. Цинк. Его в бедрышках тоже больше. Цинк необходим для выработки женских половых гормонов, а также облегчает климакс.

4. Витамины группы В.

И тут бедрышки лидируют, благодаря чему укрепляют нервную систему. В грудке от этих витаминов лишь следы.

5. Токсичность. Считается, что в бедрах скапливается больше вредных веществ? Но ножки находились в движении, кровь в них циркулировала, в отличие от статичной грудки, где все, что поступило внутрь, гарантированно осталось.

Ольга ШАБУРОВА,
терапевт, г. Могилев

Смесь тысячи ароматов

Особое место на моей кухне занимают пряности и душистые травы. Причем всегда мелю или растираю их в ступке сама. Плюсов у такого подхода масса: добавка получается ароматнее, к тому же ее выходит ровно столько, сколько нужно для блюда.

Вот список пряностей, которые на моей кухне есть всегда:

- ❖ черный перец ❖ копченая паприка
- горошком
- ❖ душистый ❖ сушеный чеснок
- перец
- ❖ зира (кумин)
- ❖ лавровый лист
- ❖ орегано
- ❖ имбирь
- ❖ чабер
- ❖ мускатный орех
- ❖ бадьян
- ❖ кориандр ❖ корица



Ав «ЗР» № 6 ищите
4 небанальные заправки
для салатов – такие
вмк преобразят
привычные блюда!

Хитрости хозяйки

Дельный совет – на вес золота. Вооружайтесь опытом бывалой кулинарки!

Иногда под настроение покупаю смеси трав — прованских или итальянских, но в основном оперирую чистыми вкусами, чтобы была возможность расставлять нужные акценты. Кстати, среди смесей самая любимая — заатар. Из своей последней поездки в Израиль я привезла почти килограмм этого «волшебного зелья» и теперь кайфую. В составе — жареные семена кунжута, сушеный тимьян, майоран и сумах.

А с недавнего времени постоянную прописку в моем кухонном шкафчике получили смеси крупной соли и пряностей. Ингредиенты для них измельчаю, соединяю и храню в герметично закрытых банках. Берите на вооружение 3 универсальных рецепта!

«Душечка»

- 1 ч.л. душистого перца • по 3 ч.л. черного, красного, зеленого и белого перцев • 3-4 ветки розмарина (нужны только иголки) • 26 ч.л. соли (по 2 на каждую ложку перца)

«Лимонный бриз»

- цедра 1 лимона • 3 ч.л. черного перца • 3 веточки розмарина • 12 ч.л. соли

«Прованс-прованс»

Тут пропорция 1:1 — на 1 ложку прованских трав нужна 1 ложка соли.

Ирина ЗАВЕЗИОН, г. Одесса
23

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп «Энгамат»

В переводе со шведского *ängamat* означает «еда с полей». Этот традиционный овощной суп последнее время, увы, потерял свою популярность. А жаль: блюдо очень вкусное и заслуживает оказаться на вашем обеденном столе!

- 1/2 кочана цветной капусты • 2 моркови
- 3 картофелины • 1/2 стебля лука-порея
- 150 г замороженного зеленого горошка
- 125 г шпината • 1,5 л овощного бульона
- 1 ст.л. муки • 200 мл молока • 2 желтка
- 150 мл сливок • соль • перец

Овощи нарезать не очень мелко. Дать бульону закипеть, положить в кастрюлю к нему морковь, картофель и цветную капусту, снова довести до кипения и варить на малом огне около 10-15 мин. Всыпать в кастрюлю горошек, после закипания

готовить 5 мин., посолить, поперчить. Муку размешать в молоке, влить в суп, добавить лук-порей и шпинат. Варить 2-3 мин. Влить в горячий суп смесь желтоков со сливками, посолить, поперчить и снять с огня.

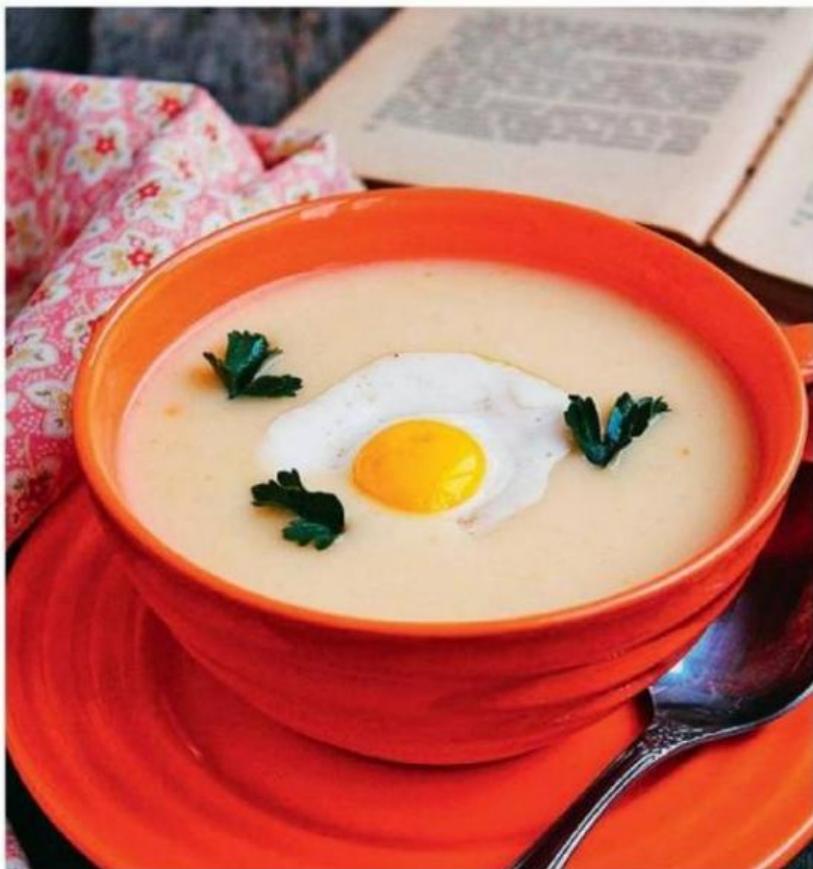
Нина СТРЕКАЛОВСКАЯ,
г. Архангельск

Мнение
золотой
хозяюшки.



Полезный и яркий суп особенно хорош для начала весны. Витаминный шпинат, богатые белком зеленый горошек, молоко и сливки снабжают организм энергией. Единственное уточнение — после того как вольете в суп желтки со сливками, кипятить его уже не стоит, только подогревать. **Екатерина Сивакова**





«Солнце взойдет»

В начале весны рецепт согревающего картофельного супа-пюре со сливками — не иначе находка!

- 800 г картофеля • 2 луковицы • 1 головка чеснока • 200 мл 10-20% сливок • соль • перец

Лук нарезать полукольцами, обжарить в кастрюле на растительном масле до прозрачности. Добавить бруски картошки, залить овощи 700-800 мл кипяченой воды. Варить 20-25 мин. Чеснок очистить, крупные зубчики разделить ножом на 2-3 части, обжарить на сливочном масле. Подмешать в бульон, готовить еще 1-2 мин. Порциями спюрировать в чаше блендера вареные картофель, лук и чеснок, понемногу добавляя бульон. Перелить пюре в кастрюлю, влить сливки, посолить, поперчить. Довести до кипения, снять суп с плиты и сразу же подать к столу.

Екатерина САМОЙЛОВА, г. Махачкала

! ПОЛОЖИТЕ В КАЖДУЮ ТАРЕЛКУ
ПО ЖАРЕНОМУ ПЕРЕПЕЛИНУЮ ЯЙЦУ

Не простое, а золотое?

Почему перепелиные яйца стоят гораздо дороже куриных, при этом уступая им в размерах?

По составу питательных веществ сильной разницы у этих яиц нет. Известно только, что перепелиные содержат немного больше насыщенных жиров. В то время как куриные — фтор и витамин D, которых нет в перепелиных, а еще значительно меньше холестерина — примерно на 10-13%.

Пять перепелиных яиц по массе равны одному куриному, но при этом в первых примерно в 5 раз больше калия и в 2,5 раза — витаминов группы В.

К тому же перепелиные яйца можно есть сырыми, не боясь подхватить сальмонеллу. При выращивании переполов не используют антибиотики, так как из-за высокой температуры их тела микроорганизмы просто не выживают. Еще это гипоаллергенный продукт, в отличие от куриных яиц, поэтому можно не опасаться нежелательных реакций организма.

Нелли СЮБОРЁВА,
диетолог, г. Полоцк



НА ЗДОРОВЬЕ!

В конце зимы все жалуются на усталость глаз. Короткий световой день, холода, привычка коротать вечера у телевизора или за чтением при торшере... Как оставаться зоркими в любом возрасте, знает диетолог Людмила Денисенко из г. Donetsk.

Диета для здоровых глаз

Глазам, в отличие от желудка, не по вкусу жирная пища и продукты с высоким содержанием сахара. Негативные последствия на зрение оказывают также курение, алкоголь и чрезмерное воздействие солнечного света. А теперь о том, что нашим глазам полезно!

Вода помогает поддерживать нормальный тургор глазного яблока, защищает слизистые от пересыхания, способствует выработке слезной жидкости, предотвращающей механические и инфекционные повреждения роговицы.

Ярко-оранжевые и красные фрукты, ягоды, овощи (морковь, сладкий перец, помидоры, облепиха, цитрусовые) полу-

чают свой цвет от бета-каротина, предшественника вита-



мина А. Это ценное вещество входит в состав зрительного пигмента сетчатки глаза — родопсина, благодаря которому мы можем разглядеть предметы в сумерках. Лучше всего каротин работает в команде с жирами. Из натертой на крупной терке моркови усваивается всего 5% этого важного элемента, на мелкой — 20%, и все 50%, если заправить салат растительным маслом или сметаной!

За усвоение витамина А, а также стабильность сетчатки и прозрачность хрусталика глаза отвечает цинк. Он содержится в **горохе, фасоли, чечевице и других бобовых**, а еще в **устрицах, говядине, птице и тыквенных семечках**.

Кальций укрепляет каркас склеры глаза. Лучшие источники этого элемента — **молочка, зелень, абрикосы, яблоки, виноград, апельсины, смородина, земляника, вишня, клубника, крыжовник**.

Нужен нам и калий — минерал для поддержания молодости и силы глаз, который выводит лишнюю жидкость из организ-

На здоровье!

ма, что немаловажно при угрозе глаукомы. Этим элементом богаты **сухофрукты, орехи, бананы, лук-порей, капуста брокколи, картофель, смородина, свежие огурцы, зелень петрушки, шиповник, репа.**

Магний важен для сосудов и мышц глазного яблока, регулирует внутриглазное давление. Источники этого элемента — **пшеничные отруби, миндаль, грецкие орехи, горох, пшеница, капуста, крупы.**

Селен не зря называют «микроэлементом долголетия», он препятствует развитию опухолевых процессов и старению организма, активирует витамин Е, который защищает глаза от вредного воздействия свободных радикалов, уменьшает прогрессирование катаракты. Включите в свой рацион **хлебные злаки и зерно, чес-**

нок, белые грибы, морскую капусту, оливковое масло, пивные дрожжи, бобовые, маслины, кокосы, фисташки, кешью, овсянку и гречку.

Для здоровья глаз нужен и витамин В₂ (рибофлавин) — он защищает сетчатку от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. Ищите важный элемент в **подсолечных семечках**, но помните: любая их тепловая обработка уничтожает часть витаминов. Богаты рибофлавином **печенька, почки, сердце, молочка, яйца и зеленые овощи.**

Крайне важны для здоровья глаз лютеин и зеаксантин. Они предотвращают многие глазные болезни, приводящие к постепенной потере зрения. Включите в рацион **темно-зеленые овощи — капусту, шпинат, листовую зелень, брокколи.**



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Обеденная дорада

Замечательная на вкус! А главный плюс этой рыбы – в мякоти минимальное количество костей.

- 2 тушки дорады
- 3 ст.л. майонеза
- соль • перец
- лимонный сок

Рыбу выпотрошить, удалить жабры, вымыть и промокнуть бумажным полотенцем. Затем сбрызнут лимонным соком, посолить, перчить и смазать майонезом. Дать постоять 30 мин. Противень или форму для запекания смазать растительным маслом, выложить рыбку и запекать ее в духовке



до готовности при 180-200 град.

Татьяна МАЛЮТИКОВА,
г. Бобруйск

* подавать горячей
со свежими овощами и зеленью.

Золотая дорада

- ❖ Благодаря наличию витаминов группы В эта рыбка в нашем рационе укрепляет иммунитет, стимулирует работу мозга.
- ❖ Дорада улучшает работу пищеварительной системы, снижает уровень холестерина в крови.
- ❖ Вкусная рыбка — отличное профилактическое средство против развития раковых клеток и онкологии.
- ❖ Она укрепляет сердечную мыш-

цу и стенки сосудов, предотвращает риск развития инсульта и инфаркта.

❖ Особенно полезно ввести дораду в меню будущим мамам: фолиевая кислота в составе предотвращает риск возникновения детского церебрального паралича, участвует в формировании тканей и органов.

Елизавета СТАРЦЕВА,
диетолог, г. Гродно

Горячие блюда

Бигос по-старопольски

Это традиционное польское блюдо любимо также украинцами, белорусами, латышами и литовцами. Но учтите: настоящий бигос совершенно не похож на обычную тушеную капусту с мясом. Рецепт этого стариинного блюда веками оттачивался поварами, пока не достиг совершенства.

- 2/3 кочана капусты • 600-700 г квашеной капусты • 500 г мякоти свинины • 8 копченых ребер
- 400 г краковской колбасы и охотничьих колбасок • 2 крупные луковицы • 150 г копченого чернослива • головка чеснока • 500 мл красного вина • молотая паприка
- тмин • кориандр • тимьян
- острый перец • семена укропа
- соль • лавровый лист

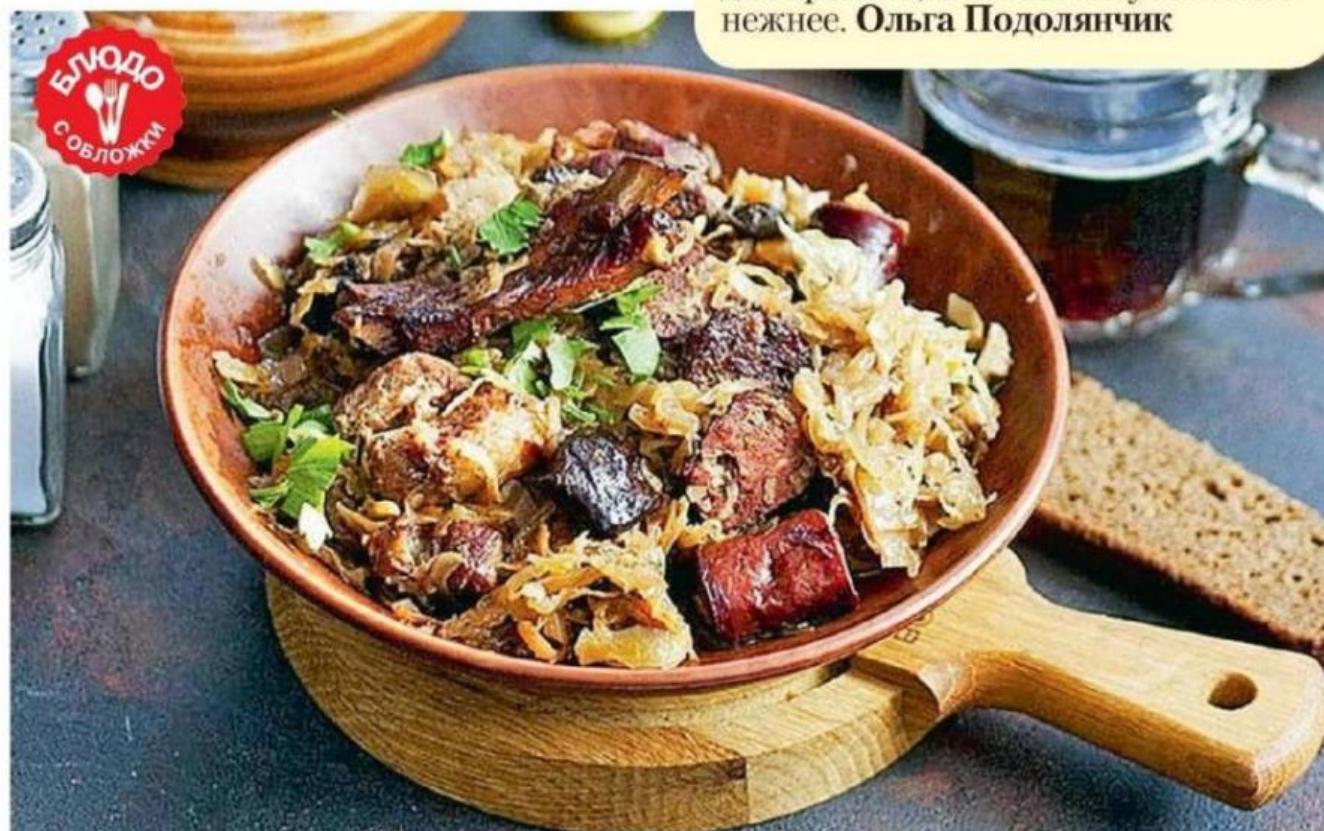
Мясо нарезать кусочками размером со спичечный коробок. Обжарить на большом огне, переложить в кастрюлю. Так же поступить и с копченостями. Лук измельчить полукольцами, спассеровать. Свежую капусту нашинковать, пересыпать солью и помять руками. Квашенку отжать, но рассол не выливать. Обжарить свежую капусту до изменения цвета, добавить квашеную, по-

тушить. Переложить в кастрюлю к мясу, добавить немного соли, паприку, лаврушку. Залить вином и рассолом. Отправить в духовку при 180 град. на час-полтора. Чернослив и чеснок порубить, вместе с оставшимися пряностями подмешать к содержимому кастрюли, тушить еще 30 мин. Готовому бигосу дать настояться около часа.

Лариса КОНОНЧУК, г. Острог

Мнение шеф-повара.

Смесь свежей и квашеной капусты в бигосе обязательна. Идеальное соотношение: 1 часть мяса на 1,5 части капусты. Очень важны в блюде чернослив, тмин и лавровый лист, а можно добавить и немногого паприки — для цвета. Вместо красного вина — использовать пиво или другой алкоголь. Нужен он и для аромата, и чтобы капуста стала нежнее. **Ольга Подолянчик**



Кальмаровый жюльен

- 300 г кальмаров • луковица
- 100 г шампиньонов • 2 ст.л. сметаны • 50 г сыра • соль • перец

Грибы нарезать тонкими пластинами, переложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить до выпаривания жидкости. Добавить измельченный лук, готовить до его мягкости. Кальмара тщательно обработать, удалив остатки внутренностей и жесткие пластинки, промыть и обдать горячей водой. Кожицу снять, филе нарезать соломкой, выложить на сковороду с разогретым маслом в один слой и быстро обжарить. Добавить лук с грибами, сметану, соль и перец, довести до кипения. Переложить массу в горшочки или кокотницы, посыпать натертым сыром. Запекать в духовке при 180 град.

Ирина КОНСТАНТИНОВА, г. Новополоцк

«Колечко, выйди на крылечко»

В моей семье очень любят домашнюю колбасу. Колечко такой к обеду — и все собираются за большим столом!

- 1 кг свинины • 600 г несоленого сала • курица весом 2,3 кг • 1 головка чеснока • соль
- 1-1,5 ч.л. черного молотого перца • соленые свиные кишки • 2 лавровых листа • 5 горошин душистого перца

Половину свинины, сало и чеснок пропустить через мясорубку, оставшуюся свинину и курицу без костей нарезать. Смешать мясную массу, добавить к ней холодную воду, чтобы стала нежнее, посолить, перчить. Затянуть миску пищевой пленкой, убрать в холодиль-

спасибо!

Запекла «Вепрево колено» по рецепту Татьяны ЧУДОВСКОЙ из г. Одессы (был в «ЗР» № 22, 2020 г.). Свиная рулька в темном пиве вызвала восторг гостей!

Ольга ПОЗНЯК, г. Гродно



ник на ночь. Кишки замочить в холодной воде, промыть, надеть на насадку для колбас, наполнить фаршем, наколоть колечко иглой.

Варить колбасу в кипящей подсоленной воде с лаврушкой и душистым перцем около 45 мин. Затем обжарить на смазанной сметанцем сковороде.

Марина ГАРМАШ,
с. Преображенка
Запорожской обл.



Главная героиня книги американской писательницы Маргарет Митчелл «Унесенные ветром», красавица Скарлетт О'Хара, любила вкусно поесть. Сказывались и голодные годы гражданской войны, и период бедности после нее. При этом, как и любая девушка, налегала на угощения Скарлетт весьма продуманно. Например, рыба по-креольски была одним из тех вкусных блюд, которые еще и сохраняли талию тонкой.

Литготовка

Вместе с кулинарным блогером Екатериной Льдовой из г. Могилева готовим известные блюда из книг и фильмов. Присоединяйтесь!

Рыбка для тонкой талии

- 500 г филе трески или другой белой рыбы
- 2 помидора • 1 сладкий перец
- 1 стебель сельдерея • 2 зеленых стебля лука-порея • 2 луковицы • лавровый лист
- 1 лайм • соль • пряности



Филе посолить, поперчить. Форму для запекания застелить фольгой. Первым слоем уложить в нее нарезанные сельдерей и лук-порей, на них — рыбку и дольки лайма, затем кольца репчатого лука и сладкого перца, снова посолить и посыпать пряностями. Сверху выложить кружочки помидоров и лаврушку, полить оливковым маслом. Накрыть фольгой, запекать рыбку час в разогретой до 180 град. духовке.



Вкусная цитата

Когда Скарлетт вспоминала о страшных голодных днях в Таре и о совсем еще недавней поре воздержания, ей казалось, что она никогда вдоволь не наестся этих вкусных блюд. Суп из стручков бамии, коктейль из креветок, голуби в вине и устрицы, запеченные в хрустящем тесте со сметанным соусом; грибы, сладкое мясо и индюшачья печенька; рыба, хитро испеченная в промасленной бумаге, и к ней — лаймы. У Скарлетт никогда не было недостатка в аппетите, ибо стоило ей вспомнить о неизменных земляных орехах, сушеном горохе и сладком картофеле в Таре, как она готова была проглотить буквально все блюда креольской кухни.

Подпишись досрочно – сэкономишь точно!

Приятные новости для наших постоянных читателей. С приближением весны цены на издания тают на глазах! Попспешите в свое почтовое отделение и убедитесь в этом сами.

Только до 31 марта подпишаться на все издания «Толоки» на 2-е полугодие 2021 года можно даже дешевле, чем раньше!

А ведь это почти 30 наименований для самой разной аудитории: от дошкольников до пенсионеров, молодых модниц и прекрасных женщин золотого возраста, увлеченных кулинаров и рукастых домашних мастеров, ярых дачников и любителей сканвордов.

Оцените свою выгоду!

ИЗДАНИЕ	«ПОЧТА РОССИИ»	«ПОЧТА КРЫМА»	ВАША ВЫГОДА*
«Народный доктор» (для пенсионеров, ветеранов и т.д.)	П1202	24971	24%
«Народный доктор»	П1203	80122	14%
«Сваты»	ПО390	83455	14%
«Живу с диабетом»	ПР110	24584	11%
«Садовод и огородник»	П1208	24972	11%
«Сваты. Сканворды»	ПР113	24589	11%

*скидка при оформлении абонемента на 6 месяцев по полугодовому индексу по сравнению с подпиской на тот же период по ежемесячному индексу.

В нынешнее непростое время так важно не расставаться с любимыми людьми и изданиями! Потому мы и делаем все возможное, чтобы оставаться интересными, полезными и экономными!

А если у вас есть доступ к Интернету, на сайте toloka24.ru на подписку онлайн по промокоду «SP21» действует скидка 15%. Даже из дома выходить не придется!

Куриные котлеты

Впервые я попробовала их у свекрови, ее же рецепт и лежит в основе моих котлет. Не один год я его меняла и дорабатывала, и теперь считаю, что это блюдо у меня получается идеально. Представляете, недавно свекровь мне звонила и спрашивала, как я готовлю котлеты, потому что сын их всегда ей нахваливает. Это ли не признание?

- бройлер весом 1,5-1,8 кг
- 2 ломтика батона
- 2 луковицы
- 250 мл молока
- 2 ч.л. чесночного перца
- 1 ч.л. соли

Хлеб залить горячим молоком и оставить, чтобы размягчился. С курицы срезать всю мякоть, кожу и жир, пропустить через мясорубку вместе с луком и отжатым батоном. Добавить чесночный перец или 1 ч.л. обычного черного молотого перца, соль. Смазанными растительным маслом руками сформовать котлеты. Обжарить их на сковороде с растительным маслом на большом огне с двух сторон до румяной корочки. Переложить на застеленный пергаментом противень. Запекать в духовке при 200 град. 15 мин. Подавать с картофельным пюре и соленым огурцом.

Зоряна ИВЧЕНКО,
г. Харьков



Советы вслед

Несколько лет назад отказалась от яиц в фарше, они и правда делают котлеты плотнее. Следом за яйцами «в утиль» отправилась натертая сырья картошка: котлетам с пылу с жару она придает сочность, а вот на второй день мясные колобочки становятся гораздо хуже по вкусу и аромату. Свежий чеснок в куриных котлетах резковат, а вот чесночный перец будет в самый раз. Ну и два главных секрета, два столпа идеальных котлет! Для фарша обязательно берите домашнего или фермерского бройлера, причем с кожей и всем имеющимся на тушке жиром. И готовьте, как я: быстрая обжарка на сковороде и последующее запекание в духовке делает котлеты румяными, воздушными и очень сочными.

ПРИГЛАШАЕТ ЧИТАТЕЛЬ

Дружная семья Дениса и Янини РУЦКИХ из Белыничей к участию в нашей рубрике подготовилась основательно — щедрый стол ломился от всевозможных угощений. Однако вы удивитесь, кто стал инициатором этой встречи!

Чаще всего в гости «Золотые» зовут все же хозяйки, но тут дело обстояло совершенно иначе. Нынче именно глава семьи согласился на участие в рубрике «Приглашает читатель». Все дело в том, что Дениса всегда привлекали различные мероприятия и творческие конкурсы, где нужно показать себя и свои умения. По его же предложению Руцкие не так давно участвовали в телевизионном конкурсе «Счастливый вечер». Вернулись с него ребята не только с уверенной победой, но и с подарками — холодильником и фейерверком.



Янина не скрывает гордости: «Денис — прекрасный кулинар. Готовит такие вкусные блюда, что даже бывалые хозяйки удивляются!» Вот и к нашей съемке именно он продумывал, какими изысками удивить гостей, составлял список про-

дуктов, бегал по магазинам, да и накануне большую часть дня провел на кухне. Сам, правда, скромничает: «Обычно у нас в семье готовит тот, у кого есть время». Но мы-то знаем: если намечается торжество, глава семейства всегда берет организацию застолья на себя. И пока Янина гуляет с сыновьями — Ярославом и Макарием, у Дениса на кухне кипит работа.



Особенно глава семьи любит готовить салаты. Вот где возможность разгуляться кулинарной фантазии! Фирменный рецепт Дениса — «Грибная поляна». Но самое любимое блюдо и взрослых, и детей — бли-

Приглашает читатель



ны. «У нас круглый год Масленица, — признается Яна, — почему тонкие блинчики на молоке и сыворотке, подаем с разными начинками и топпингами. А лучшая компания для пухлых оладушек — сметана,

варенье или любимая ребятней сгущенка». Не прочь наши герои полакомиться и домашними тортами, пирогами и даже вафельными трубочками. Не удивительно, что в семье сладкоежек мука расходится килограм-

мами. «Это наш стратегический продукт, — смеется Денис, — без муки мы как без рук!» Кстати, рецепт блинов от семьи Руцких ищите на следующем развороте. И непременно повторяйте, Масленица в разгаре!

«Осенний марафон»

• 400 г картофеля • 300 г муки • 300 г замороженных вареных грибов • луковица • 2 ст.л. томатной пасты • 1 ч.л. соли • 1 ч.л. сахара

• прованские травы
Отварить картофель в подсоленной воде до готовности, отцедить, растолочь в пюре, немного остудить. Добавить 70 мл растительного масла и муку, вымешать. Грибы и измельченный лук обжарить на растительном масле, подсолить. Рабочую поверхность застел-

лить пищевой пленкой, выложить на нее картофельное тесто прямоугольником. Поверх — слой грибной начинки, свернуть рулетом. Ножом разделить на кусочки, выложить их срезом вверх в форму. Полить смесью томатной пасты, сахара, прованских трав и небольшого количества



воды. Запекать в духовке при 180 град. 25 мин.

* **С лисичками** такие рулетики вкуснее всего!

Отбивнушки под «шубкой»

Идеальны к празднику, ведь мясо по этому рецепту запекается сразу с гарниром.

- 250 г филе куриной грудки • 3 картофелины • 60 г сыра • 1 ст.л. майонеза • 1 яйцо
- по 2 щепотки молотого кориандра и хмели-сунели • соль • перец

Филе разрезать вдоль пополам, прикрыть пищевой пленкой, отбить. Картофель и сыр натереть на средней терке. Добавить к этой массе яйцо, соль, пряности, майонез. Выложить

мясо на застеленный фольгой противень, сдобрить солью и перцем. Массу для «шубки» слегка отжать, распределить поверх отбивных. Запекать в духовке при 180 град. 35-40 мин.



«Щедрый улов»

Даже простенький карп, запеченный с изысканной грибной начинкой, становится главным блюдом большого семейного обеда. И гостям предложить можно!

- 1 карп • 6 шампиньонов
- 2 яйца • 3 ст.л. сливочного масла • 1/2 ст. сметаны • 1/3 ст. панировочных сухарей • 1/2 лимона • зелень петрушки
- соль • черный перец

Грибы нарезать ломтиками. Сложить в сотейник, посолить, поперчить, влить 1/4 ст. воды, потушить на малом огне 10 мин. Воду слить.



Желтки растереть с большей частью мягкого сливочного масла, сухарями и солью. Белки взбить в пену, подмешать к желткам, добавить шампиньоны.

Карпа выпотрошить, натереть смесью соли и черного перца. Заполнить грибной начинкой брюшко. Положить рыбу на противень с небольшим количеством воды. Посыпать измельченной зеленью и сбрызнуть оставшимся растопленным маслом. Запекать в духовке при 180 град. около 40 мин. За 10 мин. до готовности полить карпа сметаной.

Совет вслед

Подавайте рыбу к столу горячей на подушке из зелени, с ломтиками лимона, черри, оливками и маслинами.

Приглашает читатель

Блинчики «И в пир, и в мир»

Любимое лакомство малышей, и даже не особенно почитаемый ими творог в этой вариации — начинка вкуснее не придумаешь!

для теста • 250 мл молока • 1 яйцо • 1 ст.л. сахара • 90 г муки • щепотка соли • 50 г сливочного масла

для начинки • 250 г творога • 60 г изюма

• 2 ст.л. сахара • щепотка соли • ванилин

• 2 ст.л. сметаны

Яйцо смешать с солью и сахаром, влить 60 мл молока, частями подмешать муку, затем оставшееся молоко. Дать тесту постоять 20 мин. Добавить к нему растопленное сливочное масло. На разогретой сковороде пожарить тонкие блинчики. Изюм залить горячей водой на

15 мин., обсушить на салфетке. Если творог неоднородный, протереть его сквозь сито, добавить соль, сахар, ванилин, сметану и изюм. Распределить на блинчиках по 1 ст.л. начинки, свернуть в трубочки. Обжарить на сковороде со сливочным маслом.



Сыночки Ярослав и Макарий

КТО СЛЕДУЮЩИЙ?

Тоже хотите стать семьей нового номера «ЗР», но стесняетесь? Отбросьте неуверенность: мир должен знать о ваших кулинарных талантах! Просто напишите нам — и в одном из ближайших выпусков сможете похвастаться любимыми рецептами, рассказать о своих родных и их хобби.



«Лавашный завиток»

Мода на рулетики из лаваша не пройдет никогда — уверены наши герои. Еще бы: экспериментируя с начинкой, можно хоть каждый день удивлять близких новой закуской!

- 1 лист лаваша
- 1 банка консервированной кукурузы
- 2 помидора • 200 г сливочного сыра
- соль • майонез

Лаваш смазать сливочным сыром. Помидоры нарезать, распределить поверх, подсолить, нанести сеточку майонеза. Следом выложить слой кукурузы. Свернуть лаваш с начинкой рулетом. Положить в холодильник на 30 мин. Перед подачей нарезать ломтиками толщиной 2-3 см.

НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

Пирог «Завидный»

Бабуля моя всегда пупочки с сердечками приберегала для внученьки — слаба я к ним. Но время быстро пробежало. Я уже не внученька, а тещенька, хотя потрошки по-прежнему люблю.

для теста • 2 ст. кефира • 1 яйцо • 5 ст. муки

• 2 ст.л. смальца • 1 ч.л. соли • 1 ч.л. соды

для смазывания • 1 яйцо • 1 ст.л. молока

для начинки • по 450 г куриных сердечек и

желудочков • 500 г лука • 400 г моркови

• 2/3 ст. риса • 100 г сыра • 200 г сметаны

• 2 яйца • соль • перец • пучок петрушки

• 1 ч.л. итальянских трав



Мнение золотой хозяйки. Песочное тесто на смальце получается более рассыпчатым. Но этот ингредиент можно заменить и сливочным маслом, взяв его на 1/4 меньше. А желудочки я бы сначала отварила в подсоленной воде с лаврушкой и перцем горошком. Анастасия Барышева



Смешать ингредиенты для теста, отправить его в холодильник на час. Потрошки пропустить через мясорубку. Рис отварить до полуготовности. Нарезанные лук и морковь спассеровать. Добавить к зажарке субпродукты, готовить еще 10-15 мин. Смешать со сметаной, яйцами, натертым сыром, нарубленной зеленью, рисом, солью и пряностями. Раскатать 2/3 теста в круг, уложить в форму, следом — начинку, «спрятать» ее под оставшимся тестом. Смазать его смесью яйца и молока. Выпекать в духовке при 200 град. 10 мин., затем при 180 град. час.

Ирина ЗАВЕЗИОН,
г. Одесса



Совет вслед

Правильно обминать тесто для багета нужно так: поднять край, вытянуть и опустить сверху, словно складывая конверт. Повторить со всех сторон.

Французские багеты



К праздникам всегда покупаете эту мягкую выпечку в ближайшей булочной? А попробуйте испечь багеты на собственной кухне — получается ничуть не хуже.

• 550 г муки • 370 мл воды • 12 г морской соли • 5 г сухих дрожжей
Дрожжи с мукой просеять. В середине горки сделать углубление, добавить туда соль и теплую воду. Замесить тесто, двигаясь лопаткой снизу вверх. Переложить его в смазанную растительным маслом миску, затянуть пленкой, укрыть полотенцем и убрать в теплое место. Через 40 мин. обмять, снова укрыть и оставить еще на 45 мин. Затем обмять и оставить на 15 мин. Присыпать мукой столешницу, разделить на ней тесто пополам. Каждую часть подвернуть с двух сторон, формируя прямоугольник, перевернуть. Оставить под пленкой на 10 мин.

Снова размять тесто пальцами в прямоугольник. Свернуть рулетом, защищая каждый подворот основанием ладони или пальцами (у меня получилось три). Перевернуть

защипом вниз, раскатать от центра к краям в багет по длине противня. Повторить то же со второй частью теста. Переложить заготовки на застеленный бумагой для выпечки противень. Между багетами сделять бортики из бумаги, такие же расположить по краям, прижать их с двух сторон полотенцами, сверху накрыть еще одним. Хорошо сбрызнуть его водой и оставить на 35-40 мин. Убрать бортики, присыпать багеты мукой и сверху диагонально надрезать ножом. Разогреть духовку до 250 град., поставив на самый низ емкость с горячей водой. Выпекать в печке багеты 20 мин., затем включить режим конвекции и готовить еще столько же. Переложить готовый хлеб на решетку и дать ему отдохнуть 20 мин.

Маргарита ПИРКО,
г. Санкт-Петербург

Кулинарный блогер Оксана Чаюн из г. Кимры рассказывает и показывает, как готовить интересные блюда с изюминкой — повторяйте!

Горячий грузинский обед

Традиционные кавказские хачапури в виде узнаваемых «лодочек» — полноценное блюдо к обеду. Во многих кафе и ресторанах это обязательный пункт меню. Хачапури по-аджарски можно отведать, уютно расположившись за столом заведения, или попросить упаковать с собой. Мягкое тесто, тягучий сыр начинки, а также обязательные желтки и кусочек сливочного масла, которые в компании с горячей начинкой становятся изумительным соусом...



Советы вслед

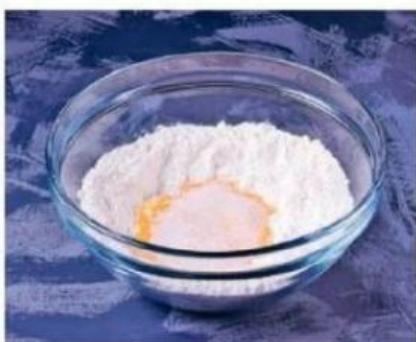
Количество ингредиентов — для двух крупных хачапури. Для начинки я брала только желтки куриных яиц отборной категории (С0). Вместо них можно взять целые перепелиные или куриные небольшого размера.

Несладкая выпечка

для теста • 250 г муки • 110 мл молока
• 1 яйцо • 1 ч.л. сахара • 1 ст.л. сливочного масла • щепотка соли • 3 г сухих дрожжей
для начинки • 200 г сулугуни • 300 г 9% творога • 50 г сливочного масла • соль • перец
• 2 желтка

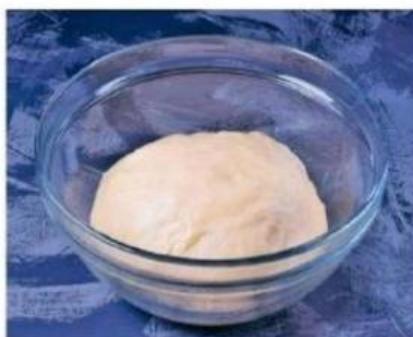


Шаг 1. В чуть подогретое молоко всыпать сахар и дрожжи. Перемешать до растворения сахара. Оставить в теплом месте на 10-15 мин., чтобы на поверхности смеси появилась пенная шапочка.



Шаг 2. Вилкой взбить целое яйцо, половину отлить в другую мисочку. К оставшемуся добавить муку, соль, дрожжи с молоком. Перемешать сначала вилкой, затем замесить тесто руками. Порциями добавить мягкое масло, вымешивать еще около 5-7 мин.

! МУКИ МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ МЕНЬШЕ ИЛИ БОЛЬШЕ. НАЧИНАЙТЕ ЗАМЕС С 200-220 г, ПОДСЫПАЯ ОСТАТОК ПО НЕОБХОДИМОСТИ



Шаг 3. Накрыть миску с тестом полотенцем, оставить в теплом месте для подъема на 35-40 мин. Обмять и пусть поднимается еще около 40 мин.



Шаг 4. Творог размять вилкой, сулугуни измельчить на терке. Смешать подготовленные для начинки ингредиенты с мягким маслом, посолить, поперчить.

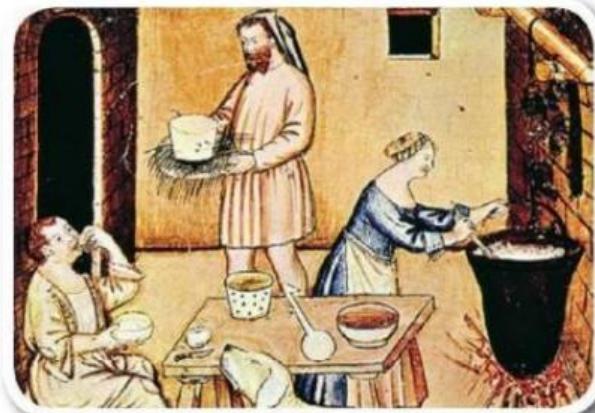


Шаг 5. Половину теста раскатать в тонкий овальный пласт. Выложить поверх половины начинки. Завернуть края теста так, чтобы спрятать внутри часть сырной массы, скрепить ложечкой. Так же сформовать вторую заготовку. Оставить их на 20-30 мин. для расстойки.



Шаг 6. Смазать тесто отложенным взбитым яйцом. Выпекать хачапури в духовке при 200 град. 25-30 мин. Незадолго до готовности ложкой сделать в начинке углубление, влить в него желток. Вернуть противень в духовку еще на 2-3 мин.

МИРОВАЯ КУХНЯ



Сютлач (sütlac) — турецкий десерт из молока, сахара и риса. Это классический рецепт и часто — объединяющее название для вереницы подобных сладостей. Ведь «сют» в переводе с турецкого означает «молоко» — знает кулинарный блогер Инна Кондрашова из г. Запорожье.

Десерт с турецким характером

Впервые подобный десерт приготовили простые османские крестьяне. Но сегодня сютлач можно встретить практически во всех турецких ресторанчиках и кафе, а многие хозяйки повторяют его и дома. Это лакомство — нечто среднее между заварным кремом, рисовой кашей и пудингом. Попробовав его один раз, вы уже не забудете удивительный вкус и непременно влюбитесь в турецкую кухню!

Настоящий турецкий сютлач бывает двух видов — обычный и обожженный в духовке. Второй отличается лишь тем, что готовый сютлач разливают в небольшие жаропрочные чашки и запекают в печи до появления характерной румянной, я бы даже сказала, подгорелой корочки. Делают это целенаправленно: ведь так вкуснее! К тому же выглядит опаленный десерт весьма живописно.

Холодный вариант проще и популярнее, поскольку не требует дополнительного времени на приготовление. Достаточно только разлить сютлач в пиалы, остудить при комнатной температуре и поставить на некоторое время в холодильник. Едят сютлач, присыпав корицей, измельченными ядрами орехов или кусочками фруктов.

42

Советы от профи

Чтобы приготовить сютлач дома, нужно учесть некоторые нюансы:

- ❖ рис лучше взять круглозерный — он более крахмалистый;
- ❖ молоко — самое свежее, чем выше его жирность, тем десерт будет вкуснее;
- ❖ корочка сютлача получится еще румянее, если добавить в состав желток куриного яйца;
- ❖ для аромата к массе можно подмешать розовую воду, натуральную ваниль или ванильную эссенцию;
- ❖ а для лучшего запекания прибавить температуру в духовке и включить верхний гриль.



Сютлач для султана

- 1 л молока • 2 ст.л. круглозерного риса • 100 г сахара • 1 ст.л. ванильного сахара • 1 желток • 1,5 ст.л. крахмала
- 1 ст.л. рисовой муки • соль

Рис промыть, отварить в 250 мл слегка подсоленной воды 10 мин., помешивая. За это время жидкость испарится, а крупа будет практически готова. Отлить 1/2 ст. молока, к остальному добавить вареный рис, обычный и ванильный сахар. Довести до кипения. В миске смешать оставшееся молоко, крахмал, желток и рисовую муку. Ввести эту жидкость в кипящую тон-

кой струйкой, энергично размешивая венчиком. Варить еще 10 мин. на небольшом огне до загустения. Разлить сютлач в керамические пиалы. Поставить их на против-

вень, в который налить воду примерно на 1/4 высоты формочек. Запекать в духовке при 200 град. 20-25 мин. За 5 мин. до окончания включить верхний нагрев. Затем достать сютлач из духовки, полностью остудить и убрать на 1-3 часа в холодильник.

Совет вслед

После остывания консистенция десерта становится более плотной, как у пудинга, но при этом все равно остается очень нежной. Существует также вариант подачи сютлача горячим, но в таком случае он больше напоминает не изысканное лакомство, а рисовую кашу на молоке.

СЛАДКИЙ СТОЛ

«Развалины» из беze

для беze • 4 белка • 200 г сахара

- 1 ч.л. лимонного сока • щепотка соли

для крема • 200 г сливочного масла

- 300 г сгущенного молока

для украшения • 100 г ядер грецких

орехов • 100 г горького шоколада

- 50 мл молока



Белки взбить миксером с солью — сначала на низких оборотах, постепенно увеличивая скорость до средней. Когда масса станет воздушной, влить сок. Взбивать на максимальной скорости еще 1-2 мин., подсыпая по 1 ст.л. сахара, до плотных пиков. Переложить в кулинарный мешок с насадкой «роза» или «звезды», отсадить на застеленный пергаментом противень беze диам. 4-4,5 см. Выпекать в духовке при 90-100 град. около часа. Мягкое масло взбить миксером, не выключая, добавить сгущенку.

Крем должен стать однородным и блестящим. Выложить на тарелку беze, прослаивая их кремом. Украсить глазурью из рас流淌ленного с молоком шоколада и орешками.

Светлана БУРОВА,
г. Балаково

Мнение золотой хозяйки. Для детского праздника беze можно приготовить разноцветным, подмешав в меренгу пищевые красители. Если сгущенку для крема сварить, у него будет карамельный вкус. А в начинку советую добавить измельченный чернослив. **Татьяна Берковская**



«Чай, почаевничаем?»

Отличная компания к чашечке ароматного напитка — понравится и маленьким, и взрослым сладкоежкам!

- 200 г творожной массы • 5 ст.л. манки
- 100 г сливочного масла • 1 ст.л. разрыхлителя • 2-3 ст.л. жидкого варенья • 1 яйцо
- 2 ст.л. сахара • ванилин

Миксером взбить сахар с яичным белком, добавить разрыхлитель, ванилин, размягченное масло. Подмешать варенье и манку, оставить на 30 мин. Затем — творожную массу и желток. Разложить тесто в формочки. Выпекать в духовке при 180 град. 20-25 мин.

Татьяна ВИТЮТНЕВА, г. Анапа

! НАМ ОСОБЕННО ПО ВКУСУ КЕКСЫ С ЧЕРНИЧНЫМ ВАРЕЊЕМ



Мой сыночек
Тимофей

Ореховое наслаждение

Безумно вкусный и простой в приготовлении кекс!

- для теста • 320 г муки • 120 г сливочного масла
• 3 яйца • 240 г сметаны • 120 г сахара
• 10 г ванильного сахара • 1/4 ч.л. соды • щепотка соли • 3/4 ч.л. разрыхлителя

- для начинки • 80 г сахара • 2-4 г растворимого кофе • 50 г шоколадной стружки • 30 г сливочного масла • 1/2 ч.л. корицы • 100 г ядер грецких орехов

Кофе для начинки растереть с сахаром, добавить корицу и растопленное масло. Затем шоколад, обжаренные и нарубленные орехи. Просеянную муку смешать с содой, солью и разрыхлителем. Мягкое масло взбить с ванильным и обычным сахаром. По одному добавить яйца



комнатной температуры. В несколько приемов ввести мучную смесь и сметану. Выложить в форму 1/3 теста, разровнять, посыпать 1/3 начинки, слои повторить. Выпекать кекс в духовке при 160 град. 70 мин. Оставить в форме на 10 мин., затем достать и полностью остудить на решетке.

Екатерина ПАЦКЕВИЧ,
г. Осиповичи

* сметану берите жирностью от 12 до 20% или замените греческим йогуртом.

С промокодом «SP21» на сайте toloka24.ru подписка дешевле на 15%!

Шеф знает!

У кого, как не у профи, выпытывать самые ценные подсказки, которые позволяют вам стать настоящим домашним кондитером?

Бисквит будет вкуснее

Часто сталкиваюсь с вопросами «чем пропитать бисквит?» и «зачем вообще так делать?». А ведь этот шаг – не менее важная часть приготовления. Пропитка придает торту не только сочность, но и дополнительную сладость.

ТОЛЬКО ДВА ПУТИ

Предпочитаю пропитывать испеченный бисквит кисточкой, так проще всего регулировать количество сладкой жидкости, что попадает на основу. Если же поливать ее из бутылки с дырочками в крышке, можно легко переборщить с сиропом. Пропитку можно наносить легкими, как бы постукивающими движениями, приблизительно так же, как крем вокруг глаз.



«Ромовое безобразие»

В сотейнике смешать 100 мл воды с 100 г сахара, довести до кипения, проварить 1 мин. и снять с огня. Добавить 20-25 мл алкоголя (коньяка, рома, бренди, амаретто, ликера, ни в коем случае не водки!). Если же хотите выпарить градус полностью, покипятите сироп еще 1 мин. Остудить и приступать к пропитке.

«Шоколадные реки»

В сотейнике смешать 125 мл воды, 100 г сахара, щепотку соли, довести до кипения. Добавить 50 г какао и 8-10 мл ванильного экстракта, варить 5 мин. Остудить до комнатной температуры.

«Лимонная вечеринка»

В сотейнике смешать 100 мл воды, 100 г сахара и снятую полосками цедру 2 лимонов, довести до кипения и проварить 1 мин. Выключить нагрев, влить 2 ст.л. рома, снять с огня и остудить. Перед пропиткой полоски цедры достать.

«Вишневка»

Смешать 500 г размороженной вишни без косточек с 80 г сахара и 70 мл вишневого ликера. Пропустить 2-3 мин. на умеренном огне. Откинуть на дуршлаг, получившийся сироп остудить, пропитать им бисквит. А ягоды можно вмешать в крем.

Ольга ТОСХОПОРАН, шеф-кондитер, г. Афины, Греция



Выход — 170 г.

Лимонный курд

Такой крем можно подавать в качестве самостоятельного десерта, использовать как наполнитель для песочных корзиночек и тарталеток. Либо предложить домашним с блинчиками, сырниками или тостами к завтраку. Оценят!



- 90 мл лимонного сока • 3 желтка
- 60 г сахара • 45 г сливочного масла • 1 ч.л. натертой лимонной цедры

В сотейник всыпать сахар и цедру, перетереть вилкой. Добавить желтки и лимонный сок. Затем масло. Поставить емкость на средний огонь. Водяная баня в этом рецепте не нужна — желтки не свернутся из-за большого количества кислоты и сахара.

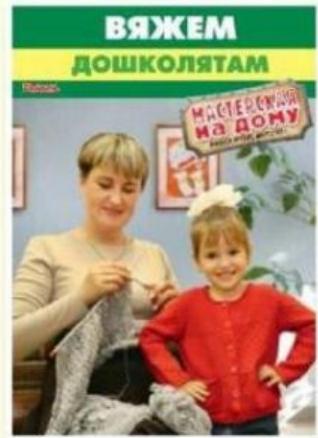
При постоянном помешивании варить крем до загустения — минуты 2-4 после закипания. Готовый курд протереть сквозь сито, чтобы убрать цедру. Перелить в подходящую баночку, закрыть крышкой и полностью остудить сначала при комнатной температуре, затем в холодильнике.

Татьяна БЕРКОВСКАЯ,
г. Витебск

Уже в продаже!

«Вяжем дошколятам»

Что может быть приятнее, чем связать доченьке платье или сарафан, а сыночку — жилет или шапку? В брошюре «Вяжем дошколятам» мы



собрали самые прекрасные пуловеры и жакеты, чудесные платья, ажурные болеро, жилеты, крошечные шапочки и носочки! Простые схемы и доступные описания помогут вам освоить этот вид рукоделия и порадовать своих малышей.



«Народный доктор» № 5

- ❖ Топ-5 здоровых привычек на каждый день.
- ❖ 10 фактов об инфаркте.
- ❖ Ингаляции для... нервов.
- ❖ Немеют руки: что делать?
- ❖ Японский метод против судорог.
- ❖ Содовый «шампунь» от перхоти.
- ❖ Кариес? Чистите зубы сухим молоком.



Реклама

Сладкий стол

Так и не обзавелись мерным стаканом?
Вырежьте и повесьте на холодильник эту подсказку. Теперь состав выпечки и десертов в граммах вас не будет смущать!

Знай меру!

ПРОДУКТ	Стакан 200 мл	1 ст.л.	1 ч.л.
Варенье	270 г	50 г	17 г
Мед	260 г	30 г	9 г
Соль	220 г	30 г	10 г
Сметана	210 г	25 г	10 г
Молоко, кефир, сливки	205 мл	18 мл	6 мл
Уксус	200 мл	15 мл	5 мл
Растительное масло	190 мл	17 мл	5 мл
Сахар	180 г	25 г	10 г
Сливочное масло	170 г	40 г	15 г
Изюм	155 г	25 г	7 г
Крахмал	150 г	30 г	10 г
Какао, молотый кофе	130 г	15 г	7 г
Мука	130 г	30 г	10 г

Улыбнитесь!

Утром заварила в термосе любимый черный чай с веточкой мяты, бутонами жасмина и кусочком засахаренного лимона. Если бы я еще термос с собой на работу взяла, а не на кухне оставила, день точно бы удался.

ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ

наших читателей

№ 6 МАРТ 2011г.



Творожный марафон

В следующем номере вас ждут...

Весна набирает обороты, и скоро на смену пуховикам придут струящиеся платья. За холода наели лишних кило? Тогда запускаем творожный марафон! Разберемся, почему этот продукт относят к суперфудам и включают в меню самых эффективных диет для похудения. Освоим рецепты витаминных намазок и салатов, приготовим с творогом равиоли, котлеты и даже голубцы. Перейдем на «правильные» сладости: чизкейк-мороженое по рецепту Джейми Оливера и творожный зефир. Научимся готовить домашний сыр и творог — это ничуть не сложно! А заодно запомним, как проверять качество покупного: зачем травиться «химией», верно?

мой рецепт

Рубрика _____

Название рецепта _____

Ингредиенты _____

Приготовление _____

Это блюдо мне нравится, потому что _____

Мой совет _____

спасибо!

похвалите рецепт, который вам понравился

Название рецепта и номер «ЗР» _____

Автор _____

Впечатления _____

Для получения гонорара

Фамилия, имя, отчество (полностью) _____

Полный домашний адрес (с указанием почтового индекса) _____

Контактный телефон (с кодом) _____

Серия и номер паспорта _____

Кем выдан _____

Когда выдан _____

Номер страхового свидетельства по пенсионному фонду _____

ИНН _____ Число, месяц, год рождения _____

Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200, «Золотые рецепты»; e-mail: zr@toloka.com

«Золотые рецепты **16+**

наших читателей» № 5 (279), 9 марта 2021 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-26884 от 11.01.2007 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор ЯЛОВА М. В.

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом

«Толока»

Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

Адрес редакции:

Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000,

Смоленская область, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200; www.toloka.com;

E-mail: ru@toloka.com

zr@toloka.com

Подписные индексы (ежемесячные):

П1198 «Подписные издания»

Официальный каталог

АО «Почта России»

72652 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель —

ООО «Толока»

Тел. (4812) 61-19-80,

(4812) 64-74-54

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:

тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена

Подписано в печать

26.02.2021 г. в 11.00

Тираж 22 000 экз.

отпечатан в типографии

ООО «Возрождение»,

РФ, 214031, г. Смоленск,

ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:

8 (495) 662-92-18,

8 (903) 615-56-07

E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламирующий.

Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: Ф.И.О.,

адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com, Dreamstime.com

Издается с марта 2007 года.

Выходит два раза в месяц.

На обложке Янина РУЦКАЯ,

г. Бельники

Фото Ирины САВОСИНОЙ

Следующий номер выйдет

23 марта 2021 г.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Домашний», «Народный доктор», «Толока. Делаем сами», «Цветок», «Садовод и огородник», «Волшебный», «Домашние цветы», «Наша кухня», «Кухонька Михалыча», «Лечитесь с нами», «Психология и Я», «Сваты», «Сваты. Заготовки», «Живу с диабетом», «Тетя Соня», «Вяжем дошкольятам».

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на электронную почту ru@toloka.com. Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам.

«Не нашла интересный выпуск в продаже, что делать?», «Пропустила дату выхода номера, как теперь его найти?», «Может, вы выпустите мне журнальчик за 2018 год?» — знали бы вы, как часто поступают в редакцию звонки и письма с такими вопросами. И сколько еще тех, кто застеснялся и не связался с нами! А ведь мы с радостью поможем любым читателям.

ОБРАТИТЕСЬ В «СТОЛ ЗАКАЗОВ»!

Специально для вас мы оставляем на складе
лучшие и самые востребованные спецвыпуски и брошюры.

Мы расскажем о самых актуальных изданиях,
которые вы можете заказать у нас
с доставкой на дом:



❖ «ДНЕВНИК ДИАБЕТИКА»
от «Домашней энциклопедии
здравья»



❖ «ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗАГОТОВОК: ХИТЫ СЕЗОНА»
от «Самобранки»



❖ «САД БЕЗ ОШИБОК:
СОВЕТУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ»
от «Усадьбы»

Любое
издание
всего
за 82 руб.!

Кроме «ДЭЗа»,
«Самобранки» и
«Усадьбы», вас
ждут и другие ин-
тересные журна-
лы из серии «Ком-
натный цветник»,
«Школа цветово-
да», «Мастерская
на дому». В про-
даже вы их уже не
найдете, а уточ-
нить наличие на
складе — проще
простого!

Чтобы получить журнал, перечислите почтовым
или банковским переводом 82 руб.
(стоимость 1 экз.) на адрес: ООО «ИД «Толока»,
214000, Смоленская обл., г. Смоленск,
ул. Тенишевой, д. 4а.
Р/с 40702810059020005842,
Отделение № 8609 Сбербанка России, Смоленская обл.,
г. Смоленск, К/с 3010181000000000632,
ИНН 6730043329, КПП 673001001, БИК 046614632.
На бланке денежного перевода в графе «Для письмен-
ного сообщения» обязательно укажите название
журнала, а также полные домашний адрес и Ф.И.О.
Тел. для справок: 8-4812-64-75-65.



© BBC Worldwide

РЕЙЧЕЛ КУ

В МАРТЕ НА «КУХНЯ ТВ»

Готовьте с британским шеф-поваром
и звездой кулинарных телешоу

ПО ВОСКРЕСЕНИЯМ С 10:00



© BBC



© BBC



© Plum Pictures



© BBC

КУЛИНАРНЫЕ
ЗАМЕТКИ
РЕЙЧЕЛ КУ:
МЕЛЬБУРН

КУЛИНАРНЫЕ
ЗАМЕТКИ
РЕЙЧЕЛ КУ:
ЛОНДОН

МАЛЕНЬКАЯ
КУХНЯ В ПАРИЖЕ.
ГОТОВИМ
С РЕЙЧЕЛ КУ

КУХНЯ
РЕЙЧЕЛ КУ.
КОСМОПОЛИТЕН



► СМОТРИТЕ ПРОГРАММЫ КАНАЛА ON-LINE НА WWW.KUHNYATV.RU

ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ «КУХНЯ ТВ».
СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО В ПАКЕТАХ ОПЕРАТОРОВ КАБЕЛЬНОГО И СПУТНИКОВОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ.

