

# ПРИГОТОВЬ

СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА

№6 июнь 2015

## ИЗ ЗЕЛЕНИ



**Салаты  
и закуски:**  
только самое вкусное!



**Основные  
блюда:**  
сытные и полезные



**Напитки:**  
чай горячие, холодные,  
а также смузи



**74**  
**РЕЦЕПТА**  
с летними  
травами

15006

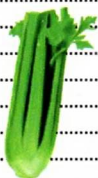


4 607128 320353

## СОДЕРЖАНИЕ

### Салаты и закуски

Салат «Грибная поляна» .....	2
Салат с фасолью, огурцами и петрушкой .....	3
Салат с редисом, огурцом и зеленью .....	3
Запеченные баклажаны по-грузински .....	4
Брускетта с помидорами и зеленью .....	4
Закуска «Фаршированный перчик» .....	5
Домашняя шаурма .....	6
Салат с мандаринами и шпинатом .....	6
Салат из авокадо .....	7
Кабачковый тортик .....	8
Соус песто с базиликом .....	8
Рулет из лаваша .....	9
Салат «Ницца» .....	10
Гренки с паштетом из творога, редиса и зеленого лука .....	10
Салат с креветками и сельдереем .....	11
Салат с рукколой, курицей и овощами .....	12
Зеленый салат с пророщенной пшеницей .....	12
Арбузный салат с фетой и зеленью .....	13



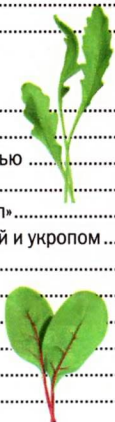
### Сытные супы

Дачный суп с крапивой и щавелем .....	14
Холодник на кефире .....	15
Окрошка на кефире .....	15
Гороховый суп со свиной и зеленью .....	16
Овощной суп с брокколи .....	16
Окрошка мясная на квасе .....	17
Суп-пюре со щавелем, шпинатом и авокадо .....	18
Окрошка с рыбой .....	18
Зеленые щи с мясом и яйцом .....	19



### Горячие блюда

Фалафели с зеленью и специями .....	20
Кабачковые оладьи с укропом .....	21
Куриные котлеты с сыром и зеленью .....	21
Лазанья со шпинатом .....	22
Запеканка овощная «Калейдоскоп» .....	22
Запеченный картофель с горчицей и укропом .....	23
Фриттата с грибами перцем .....	26
Мясной рулет с яйцом .....	26
Спагетти с песто из крапивы .....	27
Мясные рулеты с огурцом .....	28
Мясные шарики с мятой .....	28
Курица с грибами и эстрагоном .....	29



Летом появляется много свежей зелени – пряной, приятной на вкус, насыщенной полезными витаминами и микроэлементами, да еще и обладающей освежающим эффектом. Но травы можно класть не только в салаты или окрошку, они могут стать основным ингредиентом супов, горячих блюд, выпечки и напитков. Об этом наш журнал!

Елена Кожушко, главный редактор



Омлет с овощами .....	30
Паста с курицей, шпинатом и помидорами .....	30
Рыба в чесночном соусе .....	31
Картофель «Пикник» .....	32
Запеканка из кабачков .....	32
Ризотто с крапивой .....	33



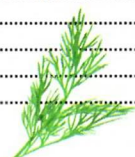
### Десерты и выпечка

Пирог с фетой и шпинатом .....	34
Печенье с сыром и базиликом .....	35
Маффины с сыром .....	35
Лепешки с сыром и зеленью на гриле .....	36
Оладьи из шпината и зеленого лука .....	36
Азербайджанские кутабы с зеленью .....	37
Пирог с курицей и картофелем .....	38
Киш с ветчиной и шпинатом .....	38
Пицца с рукколой .....	39
Блинный штрудель с кабачком .....	40
Порожки с зеленым луком и яйцом .....	41



### Напитки

Мятный чай .....	42
Смузи с яблоком и шпинатом .....	42
Смузи с огурцом и редисом .....	43
Напиток кефирный с огурцом и зеленью .....	43
Мохито безалкогольный .....	44
Чай с тимьяном и яблоком .....	44
Огуречный смузи с мятой .....	45
Смузи с киви, бананом и мятой .....	45



### А также:

Таблица содержания микроэлементов .....	24
Рецепты здоровья .....	46





## Салат «Грибная поляна»

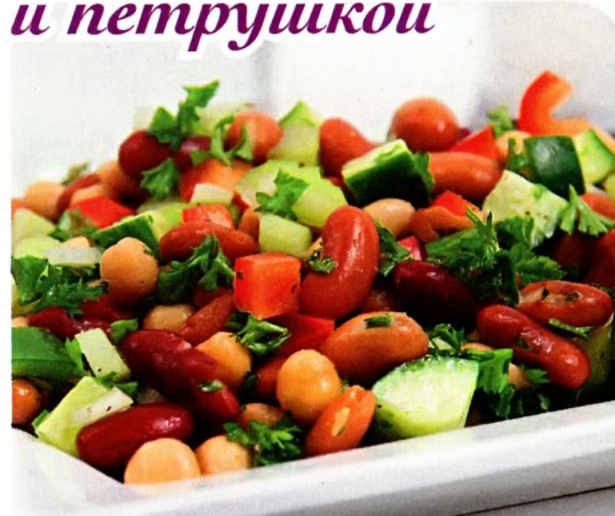
**В**ыстелите дно салатницы пищевой пленкой. С шампиньонов слейте жидкость. Укроп мелко нарежьте. Морковь, картофель и яйца отварите, очистите и мелко нарежьте кубиками, разложив в разные тарелки. Ветчину также нарежьте кубиками. Выложите шампиньоны в салатник шляпками вниз, сверху равномерно насыпьте укроп и смажьте первый слой салата сметаной или

- 1 банка шампиньонов маринованных
- 6 ст. ложек сметаны или майонеза
- 200 г ветчины
- 2-3 картофелины
- 2 яйца
- 1 морковь крупная
- 2 огурца средних
- 1 пучок укропа
- соль

майонезом. Следующим слоем выложите морковь,

слегка посолите и снова промажьте сметаной. Далее выкладывайте слоями, не забывая промазывать сметаной: ветчину, огурцы, яйца, картофель. Верхний слой также промажьте сметаной и отправьте салат настаиваться под крышкой в холодильник. Через полчаса достаньте и переверните салат на плоское блюдо. Аккуратно, придерживая пищевую пленку, снимите салатницу.

## Салат с фасолью, огурцами и петрушкой



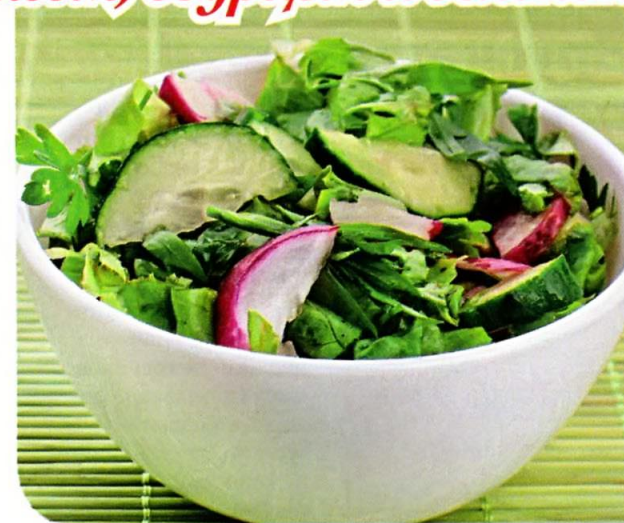
- 1 банка консервированной фасоли
- 2 огурца
- 1 болгарский перец
- 1 пучок петрушки
- соль
- растительное масло

**С** фасоли слейте жидкость. Огурцы и перец порежьте кубиками, петрушку мелко порубите. Смешайте все ингредиенты в салатнике, посолите, заправьте растительным маслом, еще раз перемешайте.

## Салат с редисом, огурцом и зеленью

- 2-3 пучка редиса
- 1-2 огурца
- 1 пучок салата зеленого
- 0,5 пучка петрушки
- 4 ст. ложки сметаны
- соль

**Р**едис и огурцы нарежьте тонкими кружочками. Добавьте мелко порубленные листья зеленого салата, петрушку, посолите по вкусу, заправьте сметаной и тщательно перемешайте.







## Запеченные баклажаны по-грузински

**Б**аклажаны испеките до мягкости без добавления масла на противне в духовке, снимите с них кожицу, а

мякоть нарежьте длинными полосками или мелко порубите. Приготовьте приправу, измельчив и перемешав все остальные

- 500 г баклажанов
- 1 красная луковица
- 0,5 стакана грецких орехов
- 0,25 стакана винного уксуса
- 0,5 стакана кинзы
- 0,5 стакана зелени сельдерея
- по 0,25 стакана зелени петрушки и укропа
- 2–3 зубчика чеснока
- 0,5 ч. ложки кориандра
- 1 ч. ложка красного молотого перца
- 1 ч. ложка хмели-сунели
- 1 ч. ложка имеретинского шафрана

ингредиенты. Перемешайте подготовленные баклажаны с приправой.

Рецепт и фото: Агнесса Аванесян, Волгоград



## «Фаршированный перчик»

**П**ереч вымойте, вычистите середину. Морковь очистите. Сыр и морковь натрите на мелкой терке. Чеснок пропустите через пресс. В миске соедините

морковь, сыр, чеснок, перемешайте и добавьте немного майонеза. Нафаршируйте этой массой перец (довольно плотно) и поставьте в холодильник на 3–4 часа. Затем

- 2 болгарских перца
- 1–2 моркови
- 150 г сыра твердого
- чеснок
- майонез
- маслины
- зелень для украшения

## Закуска

нарежьте на порционные кусочки и выложите на блюдо. Украсьте зеленью и разрезанными на кружочки маслинами.

Рецепт и фото: Марина Водолажская, Алтайский край, Бийск

## Брускетта с помидорами и зеленью

- 4 куска хлеба белого
- 4 помидора
- 30 г масла оливкового
- 3 зубчика чеснока
- 10 г крема бальзамического
- 1 пучок зелени (петрушка, укроп, базилик)
- перец черный
- соль

**П**оджарьте хлеб на сухой сковороде с двух сторон до золотистой корочки. Помидоры нарежьте кубиками. Мелко нарубите три зубчика чеснока. Разогрейте сковороду, налейте в нее немного оливкового масла и высыпьте помидоры. Обжаривайте 1–2 минуты. Затем капните в сковороду немного бальзамического крема,



перемешайте и снимите с огня. Поджаренный хлеб промажьте оливковым маслом. Сверху выложите теплые помидоры, посолите и поперчите, посыпьте мелко нарезанной зеленью. Подавайте в качестве закуски, например, к вину.

### СОВЕТ ШЕФ-ПОВАРА:

Лучше помидоры для брускетты не обжаривать, а сделав сверху крестообразный надрез, обдавать их кипятком, снимать кожицу и нарезать.



## Салаты и закуски



- 2 листа тонкого армянского лаваша
- 250 г копченой или вареной куриной грудки
- 200 г моркови по-корейски
- 200 г маринованной капусты
- кетчуп
- зелень петрушки
- растительное масло для жарки

### Домашняя шаурма

**Л**аваш разрежьте на небольшие квадраты, грудку порежьте кубиком. Каждый лист квадрата немного смажьте кетчу-

пом, положите понемногу куриной грудки, моркови по-корейски, маринованной капусты и зелени. Сверните. На сковороде разогрейте 2–3 ст. ложки

растительного масла и обжарьте шаурму с двух сторон до румяного цвета.

Рецепт и фото: Елена Городишенина, Краснодарский край

### Салат с мандаринами и шпинатом

- 4 мандарина
- 350 г шпината
- 1 болгарский перец сладкий
- 0,5 луковицы
- 3 ст. ложки масла оливкового
- 3 ст. ложки уксуса яблочного
- 1 ч. ложка сахара
- 1 ч. ложка горчицы дижонской
- 1 щепотка соли
- 1 щепотка перца

**Н**атрите на крупной терке цедру одного мандарина, отложите. Мандарины очистите, разделите на дольки. Нарвите шпинат на небольшие кусочки. Болгарский перец нарежьте соломкой. Лук мелко нарежьте. Для заправки соедините оливковое масло, уксус, дижонскую горчицу, соль, перец и цедру мандарина, вылейте в салат и тщательно перемешайте.



- 1 авокадо
- листья салата
- 1 помидор
- 100–150 г креветок
- 2–3 ст. ложки майонеза
- соль по вкусу

### Салат из авокадо

**А**вокадо разрежьте пополам, удалите косточку. Аккуратно ложкой уберите мякоть, оставив чашечки. В чашку сложите порезанную мя-

коть авокадо, порезанный помидор, несколько листьев салата, порванных руками, добавьте вареные очищенные креветки. Посолите по вкусу, добавьте

майонез и перемешайте. Готовый салат разложите в чашки из авокадо.

Рецепт и фото: Елена Городишенина, Краснодарский край

#### ЧЕМ ПОЛЕЗНО:

На Востоке шпинат называют «королем зелени», а также «веником для желудка». Свежий шпинат – источник хлорофилла и многих минеральных веществ. Содержащиеся в нем смолы очень полезны для смягчения слизистой желудка и помогают выработке желудочного сока. В шпинате содержатся каротин и витамины В1 В2, С, Е, К, Р. В весенний сезон содержание витамина С в шпинате повышается.





- 3 средних молодых кабачка
- 1 яйцо
- 1/3 ч. ложки соды
- соль
- мука
- растительное масло для жарки

Для промазки коржей:

- 100 г майонеза
- 2 зубчика чеснока
- зелень укропа

## Кабачковый торт

**К**абачки, не очищая, натрите на средней терке. Жидкость отожмите, добавьте яйцо, соду, посолите по вкусу. Всыпьте муку. Замесите тесто, по консистен-

ции напоминающее густую сметану. На смазанной маслом разогретой сковородке пожарьте тонкие блинчики. Для промазки в майонез выдавите чеснок и добавьте нарезанную

зелень, перемешайте. Промажьте остывшие коржи майонезом. Уберите в холодильник на 2 часа.

Рецепт и фото:  
Елена Городишенина,  
Краснодарский край



- 3 тонких лаваша
- 150 г сыра твердого
- 2 огурца свежих
- 200 г моркови по-корейски
- 150 г зелени разной (укроп, петрушка, черемша)

Для соуса:

- 300 г майонеза
- 1 ст. ложка горчицы
- 3 ст. ложки кетчупа

## Рулет из лаваша

**Л**аваш обрежьте по одному размеру и выложите на пищевую пленку. Для соуса соедините все ингредиенты. Огурцы порежьте тонкими пластинами, сыр натрите на терке, зелень

нашинкуйте. Смажьте соусом каждый пласт лаваша, затем выложите на 1 слой – треть зелени и сыр, 2 слой – огурцы и треть зелени, 3 слой – морковь и треть зелени. При помощи пищевой пленки

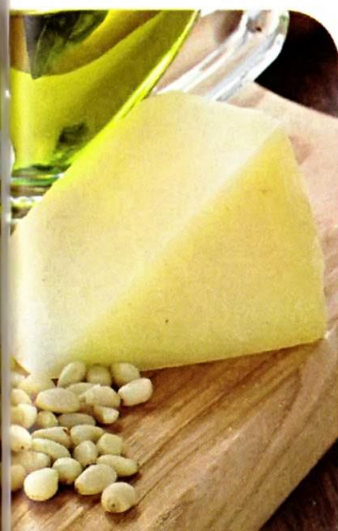
плотно сверните рулет. Положите в холодильник на 30 минут, затем порежьте острым ножом на порционные куски.

Рецепт и фото:  
Людмила Приданникова, Тула

## Соус песто с базиликом

### СОВЕТ ШЕФ-ПОВАРА:

Приготовьте облегченный вариант соуса песто – без орешков и сыра, а как следует размелите в пюре листики базилика, постепенно вводя в них оливковое масло. Песто готовят и из петрушки.



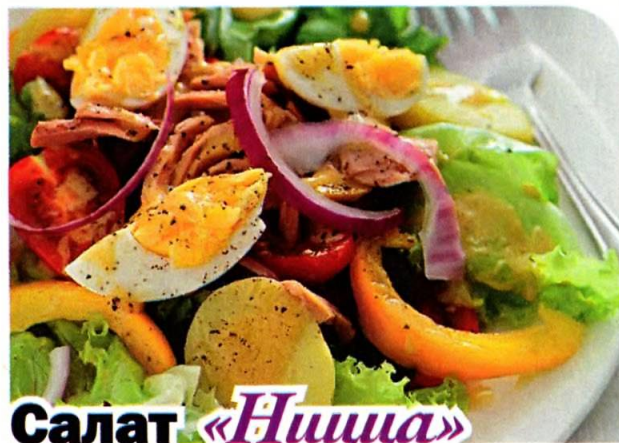
**О**т базилика оторвите листики, промойте. Стебли не понадобятся. В мраморной ступке разотрите листья до состояния кашицы, либо используйте для этой цели блендер. Добавьте к базилику дольку чеснока без кожуры, кедровые орехи, сыр и немного соли. Постепенно, в процессе измельчения, добавляйте оливковое масло, чтобы масса в итоге напоминала однородное пюре ярко-зе-

леного цвета. Подавайте песто с базиликом к пасте, супу «Министроне». Также его можно намазывать на хлеб, крекеры, подавать к горячим блюдам.

- 2 пучка базилика больших
- 100 г пармезана
- 6 ст. ложек оливкового масла
- 70 г орехов кедровых
- 1 зубчик чеснока
- соль



## Салаты и закуски



**Салат «Нюцца»**

**С**алатные листья промойте, обсушите и выложите на тарелку. Сварите яйца и картофель, очистите (молодой картофель можно оставить в кожуре), нарежьте дольками и выложите на салатные

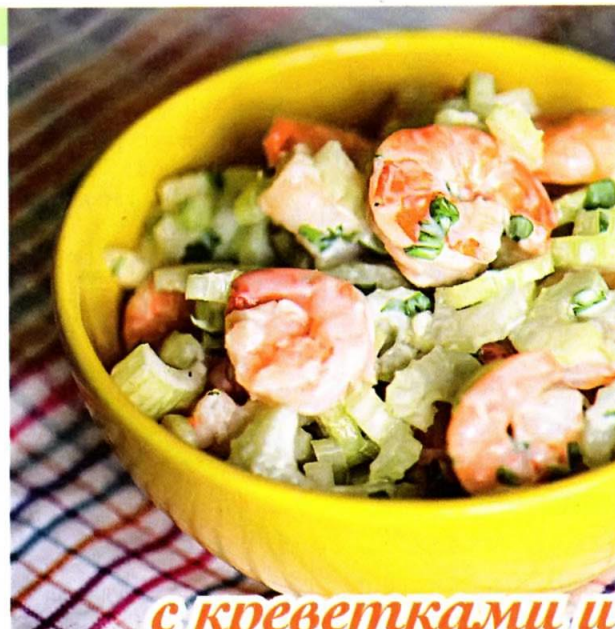
листья. Помидоры черри и маслины разрежьте на половинки и добавьте в салат. Болгарский перец нарежьте полосками и также добавьте в салат. Откройте банку с тунцом, слейте жидкость, разомните филе и переложите

- 2 картофелины
- 2 яйца
- 1 желтый болгарский перец
- 100 г оливок
- 1 банка консервированного тунца
- листья салата-латук
- 1 красная луковица
- 5 помидоров-черри
- 2 ч. ложки горчицы
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. ложка сахара
- 2 ст. ложки винного уксуса
- 4 ст. ложки оливкового масла
- соль

в салат. Для заправки смешайте горчицу, мелко нарезанный чеснок, сахар, уксус, оливковое масло и соль. После того как заправка настоится 20 минут, равномерно полейте ею салат, не перемешивая.

## Гренки с паштетом из творога, редиса и зеленого лука

**Т**ворог со сметаной разотрите в глубокой тарелке при помощи вилки до однородности. Редис помойте, обсушите, отрежьте все лишнее и натрите на мелкой терке, оставив 2–3 редиски для



**Салат с креветками и сельдереем**

**К**реветки отварите, очистите. Крабовое мясо и огурцы нарежьте на кусочки. Сельдерей нарежьте тон-

кими ломтиками. Зелень измельчите. Выдавите в чашку сок из половины лимона, смешайте со сметаной. Выложите все

- 200 г креветок очищенных
- 200 г мяса крабового
- 3 стебля сельдерея
- 2 огурца
- 4–5 ст. ложек сметаны
- 0,5 лимона
- зелень (петрушка, укроп)
- соль
- перец

ингредиенты в салатник, заправьте сметаной с лимонным соком, посолите и поперчите по вкусу, перемешайте.

украшения. Зеленый лук мелко нарежьте. Соедините творог с редисом и зеленым луком, посолите по вкусу и перемешайте. Хлеб нарежьте на ломтики и обжарьте с двух сторон в сковороде со сливочным маслом. Каждую гренку намажьте толстым слоем творожного паштета. Украсьте нарезанным кружочками редисом, посыпьте зеленым луком. Подавайте немедленно.

- 200 г хлеба белого или черного
- 2 ст. ложки масла сливочного
- 0,5 стакана воды
- 200 г творога
- 0,5 стакана сметаны
- 1 пучок редиса
- 1 ст. ложка лука зеленого рубленого
- соль





## Салат с рукколой, курицей и овощами

**К**уриное мясо сварите, нарежьте на кусочки и обжарьте в сковороде с небольшим количеством растительного масла до золотистого цвета. Перец нарежьте соломкой.

Помидоры нарежьте на четвертинки. В большую тарелку насыпьте горсть промытой и обсушенной рукколы. Посыпьте рукколу нарезанным болгарским перцем. Выложите кусочки

- 70 г рукколы
- 200 г курицы вареной
- 6 помидоров черри
- 0,5 перца болгарского
- 1 ст. ложка горчицы дижонской
- 1 ст. ложка сока лимонного
- 2 ст. ложки масла оливкового
- соль
- перец

куриного мяса и порезанные помидоры. Смешайте в чашке оливковое масло, соль, перец, дижонскую горчицу и лимонный сок. Тщательно перемешайте и полейте заправкой салат.

## Зеленый салат с пророщенной пшеницей

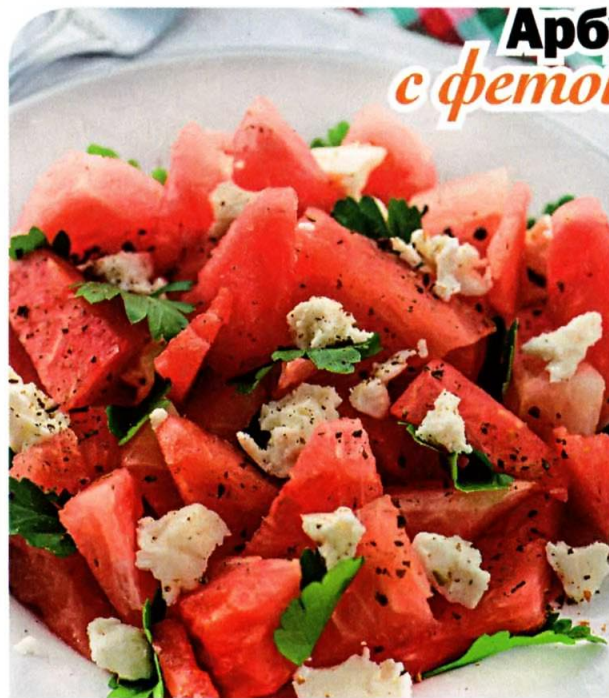
- смесь салатных листьев (дуболистный салат, руккола)
- зелень свежая
- 2-3 помидора круглых небольших
- 2 огурца
- 2 стебля сельдерея
- 50 г пшеницы пророщенной

**С**алат порвите руками и выложите в миску. Помидоры, огурцы, сельдерей и зелень произвольно нарежьте, положите в миску к салату. Также добавьте пшеницу и перемешайте. Для заправки соедините все ингредиенты и взбейте венчиком. Полейте заправкой салат и подавайте на стол.



- Для заправки:
- 1 ст. ложка масла грецкого ореха или другого растительного
  - 1 ст. ложка уксуса бальзамического или яблочного
  - имбирь молотый
  - кориандр молотый
  - перец розовый молотый

## Арбузный салат с фетой и зеленью



- 1,5 кг арбуза
- 200 г сыра фета
- по 1 пучку петрушки и мяты
- оливковое масло
- бальзамический уксус

**С**арбуза срежьте корки, выньте семечки и нарежьте мякоть на крупные кубики. От мяты и петрушки оторвите листики. Фету нарежьте на кусочки. Смешайте все на тарелке, полейте оливковым маслом и сбрызните бальзамическим уксусом.





## Дачный суп с крапивой и щавелем

**К**рапиву и щавель переберите и промойте. Крапиву ошпарьте кипятком, дайте стечь воде. Овощи очистите, морковь и картофель нарежьте соломкой, порей и сельдерей – кубиками. Крапиву и щавель мелко порубите и опустите в 1,5 л кипящей подсоленной воды. Добавьте морковь и картофель, варите 5 минут, затем положите в

- 300 г крапивы
- 300 г щавеля
- 100 г белой части лука-порея
- 2 ст. ложки масла сливочного
- 3 картофелины
- 100 г корня сельдерея
- 2 ст. ложки муки
- 1 морковь
- 2-3 яйца
- сметана
- соль, перец

кастрюлю порей и сельдерей. Масло растопите на сковороде, добавьте муку, обжарьте до золотистого цвета. Затем добавьте 2 ст. ложки горячей воды, размешайте и влейте в суп. Готовьте до готовности картофеля около 10 минут на среднем огне. Суп разлейте по тарелкам, приправьте перцем и сметаной, положите в каждую тарелку по половинке вареного яйца.



## Холодник на кефире

**С**веклу помойте, очистите, нарежьте кружочками и положите в пароварку на 40 минут (или отварите в кастрюле с водой до ее готовности). Остудите.

Яйцо сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте четвертинками. Свеклу и огурец нарежьте небольшими кусочками. Укроп помойте, обсушите и мелко порубите.

- 1 свекла
- 1 огурец
- 1 яйцо
- 0,5 л кефира (2,5%)
- небольшой пучок укропа
- соль
- молотый перец
- лимонный сок (по вкусу)

Овощи и яйцо положите в тарелку, посолите и поперчите, залейте кефиром, посыпьте укропом и подавайте.

Рецепт и фото: Мария Власова, Челябинск

- 10 редисок
- 1 пучок зеленого лука
- 2-3 огурца
- 2-3 яйца
- 3-4 веточки укропа
- 2 зубчика чеснока
- 600 мл кефира
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка соли
- 0,5 ч. ложки перца черного молотого
- 1 ст. ложка уксуса 3%
- 1 ч. ложка приправы «Итальянские травы»

## Окрошка на кефире



**О**гурцы нарежьте соломкой. Редис мелко нарежьте. Зелень мелко нашинкуйте. Яйца сварите вкрутую

и мелко порежьте. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Положите все в кастрюлю, добавьте сахар, соль, перец и

уксус. Перемешайте. Соедините кефир с 300 мл воды, добавьте приправу. Залейте овощи кефирной смесью.





## Гороховый суп со свиной и зеленью

- 600 г свинины
- 1 стакан гороха колотого
- 1 луковица
- 2-3 картофелины
- 1 пучок зелени (укроп, петрушка)
- 2 листа лавровых
- соль
- перец

Луковицу выньте, она не понадобится. Добавьте в суп колотый горох. Нарежьте кубиками картошку и добавьте в суп через 15 минут после закладки гороха. Еще через 15 минут добавьте нарезанную зелень и лавровый лист. Посолите, поперчите, попробуйте горох на готовность. Через 5 минут выключите огонь и оставьте настояться под закрытой крышкой несколько минут.

Поставьте на огонь кастрюлю с 2 литрами воды. Положите в кастрюлю мясо целиком и очищенную, но не порезанную луковицу. Варите до полной готовности мяса около 40 минут. Затем мясо выньте, остудите, нарежьте мелкими кубиками и верните в суп.

занную луковицу. Варите до полной готовности мяса около 40 минут. Затем мясо выньте, остудите, нарежьте мелкими кубиками и верните в суп.

## Овощной суп с брокколи

Муку смешайте с яйцом и молоком, посолите и подмешайте половину петрушки. Дайте постоять 30 минут. Из теста испеките блинчики на сливочном масле. Картофель очистите и нарежьте кубиками. Лук и чеснок очистите, порубите и пассеруйте в растительном масле. Влейте бульон, положите картофель, нарезанные соломкой морковь



и сладкий перец. Варите 15-20 минут, затем добавьте соцветия брокколи, убавьте огонь и варите еще 15 минут. Суп приправьте солью, молотым черным перцем, мускатным орехом и снимите с огня. Блинчики сверните в плотные рулеты и нарежьте поперек в виде широкой лапши. Суп разлейте по тарелкам, в каждую добавьте по блинчику и украсьте рубленой зеленью.

Рецепт и фото: Дария Егорова, Чувашская Республика



## Окрошка мясная на квасе

- 300 мл кваса хлебного
- 100 г говядины
- 30 г зеленого лука
- 2 огурца
- 50 мл сметаны
- 1 яйцо
- 1 ч. ложка сахара
- 0,5 ч. ложки горчицы
- зелень

Мясо отварите и нарежьте соломкой. Огурцы очистите от кожицы и нарежьте мелкими кубиками. Зеленый лук нашинкуйте и разотрите с солью до появления сока. Яйца

отварите и мелко нарежьте. Положите в кастрюлю сметану, зеленый лук, яйца, горчицу, соль, сахар по вкусу, все тщательно перемешайте и разведите квасом. В полученную смесь добавьте огурцы,

отварную говядину и снова размешайте. Разлейте окрошку по тарелкам и посыпьте мелко порубленным укропом.

- 75 г муки
- 125 г молока
- 1 яйцо
- 0,5 пучка петрушки
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 300-400 г брокколи
- 2 моркови
- 2 сладких перца
- 250 г картофеля
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 л бульона
- тертый мускатный орех
- соль
- молотый черный перец



## Суп-пюре со щавелем, шпинатом и авокадо



**Л**ук очистите и мелко порежьте. В сотейнике разогрейте оливковое масло. Обжарьте на нем лук в течение 3–5 минут. Влейте бульон и

положите листья шпината. Варите 3–5 минут. Листья щавеля мелко порежьте и добавьте в суп вместе с другой зеленью. Варите 3–5 минут. Снимите суп с огня. Авокадо разрежьте

- 1 луковица
- 100 г щавеля
- 200 г шпината
- 1 авокадо спелый
- 2 стакана бульона овощного или мясного
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки масла оливкового
- 1 пучок зелени (кинза, петрушка, руккола)
- соль, перец
- мускатный орех

и выньте косточку. Затем снимите кожуру и нарежьте на ломтики. Смешайте авокадо с пропущенным через пресс чесноком, переложите в кастрюлю с супом. С помощью ручного блендера измельчите суп, добиваясь однородной консистенции. Посолите, поперчите, добавьте мускатный орех. Перемешайте и разлейте по тарелкам.

## Окрошка с рыбой

**Ф**иле рыбы заморозьте, промойте, положите в кастрюлю с подсоленной водой, доведите до кипения и варите 15–20 минут. Затем откиньте на дуршлаг, остудите и нарежьте небольшими кусочками. Картофель и яйца нарежьте кубиками. Редьку и огурцы очистите от



## Зеленые щи с мясом и яйцом

**М**ясо отварите до готовности, охладите, нарежьте на кусочки. Щавель и шпинат освободите от стеблей и перетрите в ступке с солью и сахаром. Затем переложите в кастрюлю,

залейте горячей водой, доведите до кипения и охладите. Картофель и яйца отварите по отдельности, очистите и нарежьте на кубики. Огурцы также нарежьте кубиками, зелень мелко порубите. В охла-

- 300 г мяса (говядины, свинины или телятины)
- 300 г щавеля
- 300 г шпината
- 2 огурца
- 2 яйца
- 1 ст. ложка сахара
- 1,5 л воды
- 1 пучок зелени (укроп, петрушка, зеленый лук)
- сметана
- соль

жденный отвар щавеля и шпината положите огурцы, яйца, зелень, картофель и мясо. Перемешайте щи, посолите по вкусу. При подаче заправьте блюдо сметаной и мелко нарезанной зеленью.

кожицы. Редьку натрите на мелкой терке, огурцы нарежьте мелкими кубиками. Зелень порубите. В глубокой миске перемешайте картофель, огурцы, яйца, редьку и зелень. Залейте квасом, смешанным с горчицей и хреном, посолите и охладите в холодильнике в течение 1 часа. Перед подачей кусочки рыбы разложите по тарелкам и залейте окрошкой. Подавайте со сметаной.

- 500 г филе трески
- 1,5 л кваса хлебного
- 3 огурца малосольных
- 3 яйца, сваренных вкрутую
- 3 картофелины вареные
- 1 редька
- 1 пучок лука зеленого
- 5 веточек петрушки
- 5 веточек укропа
- 0,5 ч. ложки горчицы
- 0,5 ч. ложки корня хрена тертого
- 3 ст. ложки сметаны
- соль



## Фалафели с зеленью и специями



**Н**ут замочите на ночь, а затем отварите до готовности. Слейте воду и смелите нут в бленде-

ре. Булгур залейте 100 мл кипятка и оставьте на 15 минут до полного впитывания жидкости. Лук мелко нарежьте,

- 2 ст. ложки булгура
- 0,5 стакана нута
- 2 ст. ложки муки
- 1 пучок зелени любой
- 1 луковица небольшая
- 2 зубчика чеснока
- 0,5 ч. ложки карри
- 1 щепотка кориандра
- 1 см корня имбиря
- 1 щепотка перца
- 200 г масла растительного
- соль

имбирь и чеснок натрите на мелкой терке. Зелень мелко порежьте. Добавьте к нуту зелень, лук, чеснок и имбирь. Перемешайте. Добавьте специи, муку и распаренный булгур. Вымесите массу, постепенно добавляя по 1 ложке воды, пока масса не станет пластичной и однородной. Оставьте настояться на 30 минут. Сформируйте небольшие круглые котлетки. В воке, казане или глубокой сковороде раскалите растительное масло и обжарьте в нем котлетки-фалафели с двух сторон по 3 минуты. Выложите на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Подавайте с овощами либо в качестве гарнира к мясу.



## Кабачковые оладьи с укропом

- 600–650 г цуккини (кабачков)
- 2–3 яйца
- 5 ст. ложек муки просеянной
- 1 пучок укропа
- соль
- масло подсолнечное

**К**абачки помойте, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Сложите тертые кабачки в миску, немного посолите и оставьте на несколько минут,

а затем слейте стекшую жидкость. Укроп промойте, промокните полотенцем и мелко нарежьте. К натертым кабачкам добавьте укроп и яйца. Посолите и перемешайте. Разогрейте

сковороду с растительным маслом на среднем огне. Сформируйте оладьи и обжарьте их с двух сторон до золотистой корочки. Подавайте со сметаной, майонезом или другим соусом.

- 2 филе куриных
- 100 г сыра твердого тертого
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 2 ст. ложки крахмала картофельного
- 2 ст. ложки масла оливкового
- 4 ст. ложки петрушки рубленной
- соль
- перец



## Куриные котлеты с сыром и зеленью

**К**уриное филе и сыр нарежьте маленькими кубиками. Лук и петрушку мелко нарубите. Смешай-

те куриное филе, сыр, лук и зелень. Добавьте яйцо и крахмал, посолите и поперчите по вкусу. Тщательно перемешайте фарш.

Сформируйте котлетки и обжарьте с двух сторон на сковороде с оливковым маслом до золотистой корочки.





## Лазанья со шпинатом

**П**ромойте и мелко нарежьте шпинат. Для приготовления соуса растопите масло в маленькой кастрюльке на медленном огне. Затем

добавьте муку, помешивая венчиком. Затем добавьте молоко, не переставая помешивать. Посолите и поперчите по вкусу. Перемешайте до однородности

- 8 листов лазаньи
- 500 г шпината
- 1 кусок сыра козьего мягкого
- 0,5 стакана молока
- 30 г масла сливочного
- 10 г муки
- 100 г сыра тертого
- 0,5 ч. ложки перца черного
- 1 ч. ложка соли

и снимите с огня. На дно огнеупорной формы выложите лазанью, затем слой шпината и часть соуса. Накройте вторым листом лазаньи, затем снова выложите шпинат и соус. Повторяйте так, пока листы лазаньи не закончатся. Последний слой лазаньи покройте остатками соуса и посыпьте тертым сыром. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке 30 минут.

## Запеканка овощная «Калейдоскоп»

**К**артофель очистите и варите в кипящей воде 15 минут. Брокколи бланшируйте 3 минуты. Брюссельскую капусту разрежьте пополам и жарьте с двух сторон на части сливочного масла до золотистого цвета. Выньте капусту из сковороды, положите рубленый лук-порей и тонко

нарезанную морковь, обжарьте. Влейте бульон и тушите примерно 5 минут. Добавьте натертый на крупной терке сыр дор блю, вермут, зелень и нарезанный кубиками перец, посолите. Форму для запекания смажьте оставшимся маслом и посыпьте сухарями, выложите содержимое сковороды вме-



## Запеченный картофель с горчицей и укропом

**Р**азогрейте духовку до 220° С. Картофель хорошо помойте, но не чистите. Порежьте произвольно, но довольно крупно. Сложите в широкую чашку и обильно посолите. Чеснок очистите и порежьте, но не слишком мелко. В от-

дельной миске соедините горчицу, масло, вино и чеснок, перемешайте. Заправьте маринадом картофель и перемешайте. Выложите картофель на противень, застеленный пекарской бумагой, или в огнеупорную форму, и поставьте в разогретую

духовку. Запекайте 30–35 минут, до готовности, в процессе перемешивайте несколько раз, чтобы картофель не пригорел.

- 500 г картофеля
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки горчицы зернами
- 2 ст. ложки масла оливкового
- 1 ст. ложка вина сухого белого
- 1 ч. ложка соли
- перец черный

- 150 г картофеля
- 200 г брокколи
- 6 кочанов брюссельской капусты
- 150 г масла сливочного
- 150 г лука-порея
- 150 г моркови
- 100 мл бульона овощного
- 150 г сыра дор блю
- 2 ст. ложки зелени рубленной
- 50 мл вермута
- 150 г перца болгарского
- 4 шампиньона
- 100 мл сливок
- 1 яйцо
- 50 г фундука
- 50 г сыра твердого
- сухари панировочные
- соль

сте с бульоном. Добавьте нарезанный кружочками картофель и соцветия брокколи. Сливки взбейте с яйцом и вылейте на овощи. Сверху положите тонко нарезанные шампиньоны, добавьте измельченные орехи и брюссельскую капусту. Посыпьте тертым твердым сыром и поставьте запекаться в разогретую до 200° С духовку на 25 минут.

Рецепт и фото: Наталья Попова, д. Юрьево (Костромская обл.)





Элемент	Заболевания, при которых обычно выявляется недостаток потребления микроэлемента	В каких продуктах много данного элемента
<b>БОР</b>	Кариес, остеопороз, остеоартрит	Помидоры, груши, яблоки, вино, соевые продукты, чернослив, изюм, арахис, миндаль, финики, мед, лесные орехи, морепродукты
<b>КАЛЬЦИЙ</b>	Артрит, рак толстой кишки (профилактика), депрессия, состояние тревоги, гипертония, высокое содержание холестерина, бессонница, судороги ног, остеопороз, синдром усталых ног	Молочные продукты, соевый творог, сардины, консервированный лосось с костями, палтус, ревень, шпинат, брокколи, миндаль, апельсины
<b>ХРОМ</b>	Диабет (тип II), повышенное содержание холестерина, гипергликемия, гипогликемия, ожирение	Телячья печень, картофель с кожурой, хлеб из цельной муки, зеленый перец, морковь, яблоки, кукурузная мука, пивные дрожжи, бананы, шпинат, капуста, апельсины, черника
<b>КОБАЛЬТ</b>	Как составная часть витамина B12, необходим для образования и функционирования клеток, в особенности клеток костного мозга, нервной системы и желудочно-кишечного тракта	Моллюски, рыба, мясо, молоко
<b>МЕДЬ</b>	Анемия, аневризмы, артрит, переломы костей, сердечно-сосудистые заболевания, снижение активности иммунной системы, остеопороз, витилиго (обесцвечивание участков кожи в виде белых пятен)	Говяжья печень, рожд, какао, бобы, чернослив, ячмень, курятина, горох, бананы, семена подсолнечника, арахис, грибы, палтус, абрикосы, миндаль, цельная пшеничная мука



Элемент	Заболевания, при которых обычно выявляется недостаток потребления микроэлемента	В каких продуктах много данного элемента
<b>ЙОД</b>	Гормоны щитовидной железы (и именно йод является их важным компонентом) регулируют обмен энергии, а также температуру тела, репродуктивные функции организма и рост. Йод необходим для поддержания иммунитета, а также для предотвращения заболеваний щитовидной железы, особенно радиационно-обусловленных	Все морепродукты. Треска, красные водоросли, пикша, палтус, сельдь, бурые водоросли, сардины, креветки
<b>ЖЕЛЕЗО</b>	При недостатке железа возникает постоянное ощущение усталости, переутомление, частые, регулярные простуды, сухость кожных покровов, выпадение волос, ломкость ногтей	Говяжья печень, тунец, тыква, устрицы, овсяная крупа, какао, горох, говядина, листовая зелень, пивные дрожжи, инжир, семечки, изюм, зелень горчицы
<b>СЕЛЕН</b>	Защищает организм от массового притока вредных веществ при распаде токсинов, защищает от свободных радикалов. Артрит, атеросклероз, рак, сердечно-сосудистые заболевания, иммунодефицит, катаракта, мышечная дистрофия, мужское бесплодие	Морской окунь, палтус, лосось, моллюски, мидии, овес, апельсиновый сок, устрицы, пшеничный зародыш, семечки, репа, чеснок, нешлифованный рис
<b>ЦИНК</b>	Угри, иммунодефицит, катаракта, экзема, герпес, мужское бесплодие, язвы и инфекции кишечника, псориаз, ревматоидный артрит	Устрицы, корень имбиря, говядина, сушеный горох, индейка, лук-порей, сыр чеддер, швейцарский сыр, крабы, зелень горчицы, тунец







- 4 яйца
- 4 шампиньона
- 0,5 перца болгарского
- 0,5 луковицы
- 20–30 г молока
- 4 пера лука зеленого
- 0,5 пучка петрушки
- масло оливковое
- соль

## Фриттата

*с грибами и перцем*

**П**ромойте и нарежьте на кубики или пластинки шампиньоны. Болгарский перец нарежьте полосками или кубиками. Лук мелко нашинкуйте. Яйца слегка взбейте в чашке, посолите. В небольшую сковоро-

ду налейте две столовых ложки оливкового масла, разогрейте, добавьте базилик, лук и перец и обжаривайте в течение 2–3 минут. Затем добавьте грибы и обжаривайте еще 3–4 минуты. Переложите смесь из сковороды в тарелку. Налейте

в сковороду оливковое масло, разогрейте, а затем вылейте яичную смесь. Равномерно распределите сверху смесь с грибами, перцем и зеленью. Закройте сковороду крышкой и готовьте на слабом огне примерно 7 минут до готовности.



- 1 пучок крапивы
- 1 зубчик чеснока
- 5 ст. ложек оливкового масла
- 2,5 ст. ложки пармезана тертого
- 230 г спагетти
- перец черный
- соль

## Спагетти

*с песто из крапивы*

**С**режьте листики крапивы со стеблей, промойте их в холодной воде и обсушите. Чеснок нарежьте тонкими пластинками и обжарьте в сотейнике с оливковым маслом на небольшом огне. Добавьте к чесноку листья крапивы. Обжаривайте, пока листья крапивы не станут

походить на кашу. При необходимости долейте немного воды. Затем переложите крапиву с чесноком в блендер и измельчите. Переложите получившийся песто снова в сковороду. Добавьте сюда же тертый пармезан, ложку оливкового масла, щепотку соли и щепотку перца. Параллельно

отварите в подсоленной воде спагетти до готовности, откиньте на дуршлаг. Переложите спагетти к крапивному песто в сковороду, перемешайте. Через 30 секунд снимите спагетти с огня и разложите по тарелкам. При подаче сбрызните оливковым маслом и посыпьте тертым пармезаном.

**Г**рудинку нарежьте кубиками, обжарьте на сковороде с растительным маслом 5 минут. Добавьте нарезанный кубиками лук, а затем измельченную зелень петрушки, перемешайте, остудите. Сварите 4 яйца, очистите и отложите. Хлебный мякиш положите в молоко, отожмите, добавьте к фаршу. Туда же добавьте 1 сырое яйцо, мускатный орех, перец, соль и всю поджарку со сковороды. Тщательно вымесите. В форму

## Мясной рулет *с яйцом*



для запекания постелите фольгу так, чтобы краями можно было бы закрыть рулет сверху. Выложите половину фарша. Сверху положите вареные яйца, слегка вдавив их в фарш. Выложите вторую половину фарша. Руками утрамбуйте и придайте форму рулета. Заверните в фольгу. Запекайте в духовке 35 минут при 180° С. Незадолго до окончания готовки вытащите рулет и раскройте фольгу, снова верните в духовку. Рулет хорош как в горячем, так и в охлажденном виде.

- 100 г копченой грудинки
- 1 кг фарша (свинина + говядина)
- 1 луковица
- 5 яиц
- 0,5 буханки мякоти белого хлеба
- 0,5 стакана молока
- 1 пучок петрушки
- 1 ст. ложка растительного масла
- мускатный орех
- перец
- соль





## Мясные рулеты с огурцом

- 1,5 кг говядины
- 6–8 огурцов соленых мелких
- 1 головка лука репчатого
- 0,5 кабачка
- 1 пучок укропа
- горчица
- масло растительное
- бульон овощной или мясной
- специи по вкусу
- соль

начинки на каждый пласт мяса, сверните рулеты. Скрепите зубочистками. Жарьте рулеты на сковороде, разогретой с маслом, до золотистого цвета. В сотейник налейте немного бульона. Добавьте специи и рулеты. Тушите на слабом огне до готовности.

**М**ясо нарежьте пластами и отбейте. Смажьте специями, смешанными с солью, и горчицей (с одной стороны). Для начинки

огурцы нарежьте брусочками, кабачок — соломкой. Лук и зелень крупно порубите. Подготовленные ингредиенты перемешайте. Выложите немного



## Курица с грибами и эстрагоном

**К**уриное филе нарежьте на небольшие кусочки. В чашке смешайте муку, соль и перец по вкусу, а также мелко нарубленные листья эстрагона. Обваляйте кусочки курицы в мучной смеси. Лук-шалот мелко порежьте. Грибы нарежьте

пластинками. Обжарьте лук с грибами в оливковом масле на небольшом огне в течение 12–15 минут, до испарения всей жидкости. Затем переложите смесь в тарелку. В этой же сковороде обжарьте кусочки филе с двух сторон до готовности. На сковороду верните

- 750 г филе куриного
- 3 ст. ложки муки
- 2 ст. ложки масла оливкового
- 450 г грибов
- 1 лук-шалот
- 225 мл бульона куриного
- 60 мл вина сухого белого
- 1 горсть листьев эстрагона (тархуна)
- соль
- перец

лук с грибами, влейте вино, бульон и добавьте 0,5 ст. ложки эстрагона. Доведите до кипения и готовьте еще 2 минуты. Разложите курицу по тарелкам. Сверху выложите грибной соус. Подавайте с рисом, макаронами или овощами в качестве гарнира.

- 700 г фарша говяжьего
- 1 головка лука репчатого
- 1 перец болгарский зеленый
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- 2 ст. ложки сыра тертого
- 2 ст. ложки мяты рубленной + мята для украшения
- листья зеленого салата
- перец черный молотый
- соль

## Мясные шарики с мятой



**Л**ук порубите. Перец очистите от семян и нарежьте мелкими кубиками. Сухари замочите в 4 ст. ложках воды, затем отожмите. Перемешайте подготовленные ингредиенты с фаршем, сыром и мятой. Посолите и поперчите. Сформируйте шарики, насадите на шпажки и приготовьте на гриле. Подавайте на листьях зеленого салата. Для соуса огурец мелко нарежьте, чеснок пропустите через пресс и перемешайте с йогуртом и

- Для соуса:**
- 1 огурец
  - 1 зубчик чеснока
  - 150 г йогурта натурального
  - 2 ст. ложки лука зеленого рубленого
  - перец черный молотый
  - соль

зеленым луком. Посолите и поперчите. Подавайте соус к мясным шарикам. Украсьте веточкой мяты.

Рецепт и фото: Алевтина Семенова, д. Карабай-Шемурша





## Омлет с овощами

**Л**ук порубите. Кабачок нарежьте тонкими ломтиками (при необходимости предварительно очистите от кожицы и семян). Помидоры ошпарьте кипятком, затем обдайте холодной водой и очистите от кожицы, мякоть нарежьте

кубиками. Болгарский перец очистите от семян и нарежьте соломкой. Лук жарьте на разогретом масле до прозрачности. Добавьте кабачок и готовьте до мягкости. Положите болгарский перец, через 3 минуты добавьте помидоры, перемешайте

- 0,5 кабачка среднего
- 1 луковица
- 2 перца болгарских
- 2 помидора
- 4 яйца
- 0,6 стакана молока
- 1 ч. ложка муки
- зелень свежая
- масло растительное
- соль

и тушите еще 5 минут. Яйца взбейте с молоком, солью и мукой. Вылейте подготовленную массу на сковороду с овощами. Накройте крышкой и жарьте, пока яичная масса не схватится. Готовый омлет посыпьте рубленой зеленью.



## Рыба в чесночном соусе

**Г**оловку чеснока положите на противень и запекайте в духовке при 200° С в течение 5 минут. Затем остудите, очистите

от кожицы и разомните вилкой. Укроп порубите и соедините с чесноком и сливками. Посолите, поперчите и перемешайте. Рыбу жарьте на разогре-

том масле примерно по 4 минуты с каждой стороны. Затем уменьшите огонь и готовьте под крышкой в течение 5 минут. Подавайте рыбу с соусом.

- 2-4 филе белой рыбы
- 200 мл сливок жирных
- 3 ст. ложки масла растительного
- 1 головка чеснока молодого
- укроп свежий
- перец черный молотый
- соль

- 260 г короткой пасты (перья, ракушки и т.п.)
- 4 филе куриной грудки
- 100 г твердого сыра
- 50 г шпината
- 150 г помидоров черри
- 4 зубчика чеснока
- 0,75 стакана сухого белого вина
- 0,75 стакана бульона
- 30 г сливочного масла
- 2 ст. ложки оливкового масла
- соль
- свежемолотый черный перец

## Паста с курицей, шпинатом и помидорами

**В**скипятите воду в большой кастрюле, посолите. Отварите пасту до состояния «аль денте» в соответствии с инструкцией на упаковке. Откиньте на дуршлаг и отложите в сторону.



Нарежьте куриное филе небольшими кусочками, посолите и поперчите. Разогрейте сливочное и оливковое масло на сильном огне в большой сковороде. Выложите кусочки курицы в один слой и обжарьте до золотистого цвета с обеих сторон. Переложите курицу на тарелку и обжарьте оставшиеся кусочки. Разрежьте помидоры черри пополам. Чеснок очистите и мелко поруби-

те. Уменьшите огонь под сковородой до среднего. Добавьте чеснок и быстро перемешайте. Через полминуты влейте вино и бульон, помешивая, отскребите все, что пристало к сковороде. Дайте жидкости закипеть и уварите ее наполовину. Добавьте в сковороду шпинат, помидоры, курицу и пасту. Аккуратно перемешайте, прогрейте 3 минуты, снимите с огня и посыпьте пармезаном.





- 1 кг картофеля
- 100 г сала
- 1 пучок зелени
- 3 зубчика чеснока
- сметана
- перец черный молотый
- соль

## Картофель «Пикник»

**К**артофель тщательно промойте и разрежьте вдоль (не до конца). Зелень и чеснок мелко порубите. Сало нарежьте тонкими ломтиками. В разрез каждой картофе-

лины вложите зелень с чесноком и сало. Посолите и поперчите. По отдельности заверните картофелины в фольгу. Выложите на решетку. Жарьте картофель над раскаленными углями до

готовности. Готовность картофеля можно проверить, воткнув в клубень нож: лезвие должно без труда протыкать мякоть. Перед подачей полейте сметаной и посыпьте рубленой зеленью.



## Ризотто с крапивой

**К**рапиву промойте, залейте 1 л кипятка и варите примерно 3 минуты. Затем откиньте на дуршлаг, (воду сохраните), слегка отожмите и мелко нарежьте. На сковороде

рапину промойте, залейте 1 л кипятка и варите примерно 3 минуты. Затем откиньте на дуршлаг, (воду сохраните), слегка отожмите и мелко нарежьте. На сковороде

- 150 г риса
- 1 пучок крапивы большой
- 1 головка лука репчатого
- цедра 1 лимона тертая
- 70 мл вина белого сухого
- 0,5 л бульона овощного
- 100 г пармезана
- 1 ст. ложка масла оливкового
- 2 ч. ложки масла сливочного
- щепотка перца черного молотого
- щепотка соли морской

большими порциями влейте бульон и отвар от крапивы. Когда почти вся жидкость выпарится, добавьте оставшееся сливочное масло, цедру, перец, соль и тертый сыр. Перемешайте и снимите с огня.

## Запеканка из кабачков

**К**абачки нарежьте тонкими кружочками, посолите и слегка помните руками. Поперчите. Лук измельчите и спассеруйте на небольшом количестве разогретого масла. Перец очистите от семян, нарежьте и слегка обжарьте. Помидоры нарежьте кружочками. Форму для выпечки смажьте маслом.

На дно выложите лук, затем слоями – болгарский перец, помидоры и кабачки. Посолите и приправьте. Яйца взбейте вилкой, перемешайте со сметаной и зеленью, посолите и поперчите. Вылейте в форму. Выпекайте при 180–190° С в течение 30 минут. Посыпьте тертым сыром и готовьте еще 10 минут.



- 1 кабачок
- 1 луковица
- 1 перец болгарский
- 1 помидор
- 3 яйца
- 120 мл сметаны или кефира
- сыр средней твердости тертый
- 2 ст. ложки зелени рубленой
- масло растительное
- специи по вкусу
- перец черный молотый
- соль



## Пирог с фетой и шпинатом



Сначала приготовьте тесто. В миске перемешайте муку и соль. В центре сделайте углубление и влейте оливковое масло. Добавьте 0,5 стакана воды. Постепенно перемешайте вилкой, двигаясь от центра углубления к краям. Не останавливаясь, влейте уксус. Добавьте оставшуюся воду. Замесите нелипкое эластичное тесто. При необходимости добавьте больше воды или муки. Сформируйте из теста шар, накройте влажным полотенцем и оставьте при комнатной температуре на 1 час. Застелите рабочую поверхность хлопковой тканью, вотрите в нее немного муки. Разделите тесто на 4 части, 3

кусочка накройте влажным полотенцем. Оставшуюся часть теста выложите на рабочую поверхность. Скалкой раскатайте в очень тонкий пласт. Должен получиться лист теста толщиной 2–3 мм. Аккуратно растяните тесто руками. У вас получится пласт, через который можно читать книгу. Повторите с оставшимся тестом. Готовые пласты присыпьте мукой или крахмалом. Для начинки чеснок измельчите, репчатый лук нарежьте мелкими кубиками. Жарьте подогретенные овощи и зеленый лук на разогретом оливковом масле до мягкости. Добавьте шпинат и петрушку. Тушите 3–5 минут, пока шпинат не станет мягким. Снимите с огня

### Для теста фило:

- 2 стакана муки + мука для раскатки и посыпки
- щепотка соли
- 2 ст. ложки масла оливкового
- 1 ст. ложка уксуса
- 1 стакан воды теплой
- крахмал при необходимости

### Для начинки:

- 0,7–1 кг шпината
- 300 г феты
- 150 г сыра творожного
- 2 яйца
- 1 головка лука репчатого крупная
- по 0,5 стакана рубленых лука зеленого и петрушки
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки масла оливкового

и остудите. В миске перемешайте творожный сыр, фету и яйца. Добавьте остывший шпинат, вновь перемешайте. В смазанную маслом форму выложите 3 пласта теста фило, смазывая каждый оливковым маслом. Положите начинку, прикройте ее свободными краями теста. Сверху выложите еще один слой теста, смажьте оливковым маслом или взбитым яйцом. Выпекайте в разогретой до 180° С духовке в течение 30–40 минут.

Рецепт и фото:  
Екатерина Григорьева, Москва, автор  
блога [kate-grigoryeva.livejournal.com](http://kate-grigoryeva.livejournal.com)



## Печенье с сыром и базиликом

- 125 г муки
- 50 г масла сливочного
- 75 г сыра твердого
- 1 желток яичный
- 0,5 пучка базилика

Перемешайте в кухонном комбайне сливочное масло, сыр и муку в мелкие крошки. Добавьте желток, базилик и перемешайте

до образования мягкого теста. Разогрейте духовку до 180° С. Вымесите тесто до однородности и разделите на 20 кусочков. Скатайте каждый в шарик, разложите

на противнях на достаточном расстоянии друг от друга и расплющите пальцами в кружки. Выпекайте в духовке 10 минут до светло-золотистого цвета. Выньте, но оставьте на противне на 5 минут. Аккуратно переложите лопаткой на решетку до полного остывания.

- 300 г муки
- 2 ч. ложки разрыхлителя
- 0,5 ч. ложки соды
- 100 г сыра твердого
- 0,5 стакана микса зелени рубленой
- 1 яйцо
- 1 стакан молока
- 1 ст. ложка сметаны
- 4 ст. ложки масла растительного
- сливочное масло

## Маффины с сыром



Муку соедините с разрыхлителем и содой. Сыр натрите на крупной терке. Зелень мелко порубите. Добавьте к муке сыр, зелень и тщательно перемешайте. В

отдельной миске соедините яйцо, молоко, сметану и масло. Жидкую смесь добавьте в мучную и быстро, но не слишком тщательно перемешайте. Мука должна лишь немного вобрать в

себя жидкость. Формочки для маффинов смажьте сливочным маслом и заполните получившейся смесью. Выпекайте маффины в разогретой до 200° С духовке 20–25 минут.





- 500 г муки
- 300 мл воды
- 1 ст. ложка меда
- 0,5 ч. ложки дрожжей сухих
- 0,5 ч. ложки соли
- 2 ст. ложки масла растительного
- 200 г сыра
- 100 г зелени
- щепотка перца черного молотого

## Лепешки с сыром и зеленью на гриле

**М**уку, воду, мед, соль и дрожжи перемешайте и сформируйте колобок. Смажьте маслом, накройте чистым полотенцем и оставьте на 30 минут. Затем замесите гладкое эластичное тесто. Для начинки перемешайте

тертый сыр, рубленую зелень и перец. Разделите тесто на 12 частей, каждую растяните в лепешку, сверху положите начинку и защипните края (сверху). Раскатайте лепешки до толщины 0,5 см, затем уложите друг на друга, присыпая мукой и просла-

ивая пекарской бумагой. Уберите в морозилку до отъезда на пикник. Жарьте лепешки на решетке разогретого мангала по 1 минуте с каждой стороны (переворачивайте щипцами, чтобы не обжечься).

Рецепт и фото:  
Светлана Паршина, Орел

## Оладьи из шпината и зеленого лука

**У**шпината удалите жесткие стебли. Листья поместите в металлический дуршлаг или сито и опустите на 30 секунд в большую кастрюлю, наполненную кипящей водой. Отожмите листья шпината в дуршлаге ложкой или толкушкой, переложите на доску и на-



режьте. Зеленый лук мелко нарежьте. Муку смешайте с разрыхлителем, просейте через сито. Яйцо взбейте с молоком до однородности, посолите, добавьте зеленый лук и шпинат, перемешайте и постепенно всыпьте муку в таком количестве, чтобы получилось жидкое тесто, по густоте напоминающее сметану. Разогрейте в сковороде растительное масло. Ложкой выклады-

- 2 стакана муки
- 0,5 стакана воды
- 1 ч. ложка соли
- 1 крупный пучок зелени (петрушка, укроп, кинза, базилик, щавель, зеленый лук)

## Азербайджанские кутабы с зеленью



**В**миску с мукой добавьте часть теплой воды и 0,5 ч. ложки соли, перемешайте вилкой. Продолжайте добавлять оставшуюся теплую воду, постоянно помешивая. Выложите на присыпанную мукой поверхность и замесите крутое тесто. Накройте его и оставьте на полчаса. Из-

мельчите зелень и перемешайте. При желании к начинке можно добавить рассольный сыр или брынзу. Тесто разделите на 4 равные части, каждую из которых раскатайте в тонкий блин. Выложите зелень на половину этого блина и приправьте ее оставшейся солью. Затем сложите его пополам и запечатайте –

пальцами или вилкой так, чтобы внутри не осталось воздуха. Разогрейте большую сковороду на сильном огне и обжарьте кутабы без масла по 2–3 минуты с каждой стороны. Снимите кутабы с огня на тарелку и положите сверху по кусочку сливочного масла. Подавайте немедленно, с йогуртом или сметаной.

- 350–400 г шпината свежего
- 100 г лука зеленого
- 2 яйца
- 1,2–1,5 стакана муки
- 1,5 ч. ложки разрыхлителя
- масло растительное
- соль

вайте небольшие оладьи и обжаривайте их с обеих сторон до румяной корочки.



### Пирог с курицей и картофелем



**Т**есто поделите на две части и раскатайте на два тонких пласта. Картофель очистите, отварите и нарежьте на тонкие кусочки. Мелко на рубите лук и петрушку. Ку-

риное филе порежьте на средние кусочки. Смешайте филе и лук с петрушкой, залейте винным уксусом, посолите и поперчите. Оставьте минут на 10. Смешайте маринованную

- 350 г теста слоеного бездрожжевого
- 3 картофелины
- 200 г филе куриного
- 1 луковица
- 1 пучок петрушки
- 1 ч. ложка орегано
- 1 яйцо
- 2 ст. ложки уксуса белого винного
- соль
- перец

курицу с картофелем и выложите на пласт теста на противне. Накройте смазанным сливочным маслом вторым пластом теста. Края защипните. Сверху смажьте маслом и сделайте несколько отверстий. Наконец, смажьте пирог чуть взбитым яйцом и отправьте в духовку запекаться при 180° С на 30–40 минут.

### Киш с ветчиной и шпинатом

**В** средней миске смешайте муку и щепотку соли, добавьте нарезанное на кубики сливочное масло и тщательно перемешайте. Сделайте углубление в центре теста, долейте туда треть стакана холодной воды, перемешайте. Отправьте тесто в холодильник на 30 минут.

Выложите тесто на посыпанный мукой стол и раскатайте в 30-сантиметровый круг. Перенесите тесто в форму для запекания. Тщательно расправьте, чтобы не оставалось воздушных пузырей, обрежьте лишнее тесто. На среднем огне подогрейте оливковое масло, выложите шпинат и



готовьте, пока он не станет мягким. Нарежьте кубиками ветчину и сыр. Взбейте в миске яйца со сливками, молоком, перцем и 0,5 ч. ложки соли. Разогрейте духовку до 180° С. На тесто выложите шпинат, затем сыр и ветчину. Влейте яичную смесь и отправьте киш в духовку. Выпекайте 50–60 минут, пока верх пирога не станет золотисто-коричневого цвета. Выньте из духовки и дайте немного остыть перед подачей.

- 2 стакана муки
- 0,5 стакана сливок жирных
- 8 ст. ложек масла сливочного
- 0,75 ч. ложки соли
- 4 яйца
- 3 горсти шпината
- 1 ч. ложка масла оливкового
- 0,5 стакана сыра тертого твердого
- 0,5 стакана ветчины, нарезанной кубиками
- 0,5 ч. ложки перца черного
- 0,5 стакана молока



### Пицца с рукколой

**Р**укколу помойте, обсушите и мелко нарежьте. Затем потушите несколько минут на среднем огне с добавлением оливкового масла. Снимите с огня и приправьте солью, перцем,

паприкой, измельченным чесноком и лимонной цедрой и петрушкой. Помидоры черри разрежьте пополам. Сыр натрите на терке. Смажьте тесто кетчупом. Сверху выложите смесь из рукколы и по-

- тесто для пиццы готовое
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 1 крупный пучок рукколы
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. ложка цедры лимонной
- 1 ст. ложка петрушки рубленной
- 400 г помидоров черри
- 150 г пармезана
- кетчуп
- соль
- перец
- паприка

мидоры, посыпьте сыром. Запекайте в духовке при температуре 220° С около 20 минут. При подаче украсьте пиццу несколькими веточками свежей рукколы.





## Блинный штрудель с кабачком

**В** глубокой миске взбейте яйцо с солью. Просейте муку и влейте кефир. Аккуратно перемешайте до гладкого состояния без комочков. В половину стакана крутого кипятка всыпьте 0,5 ч. ложки соды и быстро перемешайте. Введите воду в тесто, быстро перемешайте венчиком. Выпеките блины на сковороде с растительным маслом, на среднем огне. Для приготовления соуса в сотейнике растопите

сливочное масло, добавьте муку и быстро замесите венчиком. Затем влейте молоко, продолжая помешивать. Кабачок натрите на крупной терке и тщательно отожмите жидкость. Смешайте в миске отжатый кабачок, сливочный сыр, твердый тертый сыр, яйцо, нарезанную на кубики ветчину, мелко нарубленную зелень и соль. Добавьте соус бешамель, перемешайте. На пекарскую бумагу, рас-

- Для блинчиков**
- 1 стакан кефира
  - 1 стакан муки
  - 1 яйцо
  - 0,5 ч. ложки соды
  - 0,5 стакана кипятка
  - 3 ст. ложки масла растительного
  - соль
- Для соуса бешамель:**
- 20 г масла сливочного
  - 20 г муки
  - 150 мл молока
  - 1 щепотка ореха мускатного
- Для начинки:**
- 1 кабачок
  - 2 ломтика ветчины
  - 1 пучок зелени (петрушка, укроп)
  - 40 г сыра твердого
  - 100 г сыра сливочного
  - 1 яйцо

стеленную на противне, выложите 6 блинчиков в два ряда внахлест. Сверху выложите начинку, немного отступая с краев. Заверните рулет вместе с пекарской бумагой и скрутите его концы как у конфеты. Запекайте в духовке 30 минут при температуре 180° С. Затем раскройте бумагу и запекайте еще 5–7 минут, слегка повысив температуру. Подавайте, нарезав, как штрудель, и присыпав свежей зеленью.

## Пирожки с зеленым луком и яйцом

**П**одогрейте молоко до комнатной температуры, разведите в нем столовую ложку сахара, щепотку соли и дрожжи, оставьте на 20 минут. В другой чашке слегка взбейте яйцо и размягченное сливочное масло с оставшимся сахаром и солью, добавьте молоко с дрожжами. В большую миску положите 2,5 стакана муки, сделайте в середине углубление, вылейте туда смесь и начинайте замешивать тесто. Добавьте растительное масло и вымешивайте

тесто не менее 10 минут. Если тесто жидковато, постепенно добавляйте понемногу муки, продолжая вымешивать тесто. Тесто должно быть пластичным, но не сильно плотным. Накройте вымешанное тесто и поставьте в теплое место на полтора часа. Тем временем приготовьте начинку: мелко порежьте зеленый лук, посолите и слегка помните. Порежьте вареные яйца, добавьте в лук. Перемешайте и заправьте растительным маслом. Когда тесто подойдет, обомните его.

Чтобы сделать пирожок, отщипните кусочек теста размером с мячик для пинг-понга, сделайте из него лепешку на присыпанной мукой поверхности. Положите на середину каждой лепешки столовую ложку начинки и защипните с краев. Разогрейте масло в сковороде и обжарьте пирожки на умеренном огне по несколько минут с каждой стороны. Складывайте готовые пирожки на блюдо, прикрытое бумажной салфеткой, чтобы убрать излишки масла. Из указанного количества продуктов получается примерно тридцать пирожков.



- Для теста:**
- 1,5 стакана молока
  - 6 ст. ложек сахара
  - 30 г масла сливочного
  - 1 яйцо
  - 1 ст. ложка масла растительного
  - 1 ч. ложка соли
  - 1–2 ч. ложки дрожжей сухих
  - 2,5–3,5 стакана муки
  - масло рафинированное для жарки
- Для начинки:**
- 2–3 пучка зеленого лука
  - 6 яиц вареных
  - 4 ст. ложки масла растительного
  - соль





## Мятный чай

- 2 ст. ложки чая зеленого
- 2 стакана воды
- 1 горсточка мяты
- 6 ч. ложек сахара

**В**скипятите воду. Обдайте кипятком заварочный чайник. Мятую промойте холодной водой и положите на дно чайника. Туда же добавьте зеленый чай и насыпьте сахар. Залейте все двумя стаканами кипятка и дайте настояться 7 минут.

- 1 яблоко
- 0,5 банана
- 1 стакан шпината
- 0,5 стакана петрушки нарезанной

**Я**блоко нарежьте на кусочки, предварительно удалив семечки, и поместите в блендер вместе с бананом, листьями шпината и мелко нарезанной петрушкой. Перемешайте все ингредиенты, а затем измельчите. Если смузи получился слишком густым, разбавьте его водой или соком.



## Смузи с яблоком и шпинатом

- 1 небольшой огурец
- 3 редиски
- 100 мл натурального йогурта (без добавок)
- пара веточек укропа и кинзы
- черный молотый перец по вкусу

## Смузи с огурцом и редисом

**О**гурец и йогурт должны быть холодными, доставляйте их из холодильника перед при-



готовлением. Огурец не очищайте от кожуры. Все ингредиенты положите в чашу блендера и измельчите до однородности.

Разлейте по стаканам и подавайте, украсив веточкой зелени.

Рецепт и фото: Агнесса Аванесян, Волгоград

## Напиток кефирный с огурцом и зеленью



- 1 стакан кефира 3,2% жирности
- 1 огурец
- 1 ст. ложка укропа рубленого
- 1 ст. ложка петрушки или кинзы рубленой
- соль, перец

**О**гурец очистите и нарежьте на кусочки или натрите крупной на терке.

Зелень помойте и мелко нарежьте. Соедините кефир с рубленой зеленью и огурцом. Взбейте смесь

с помощью миксера, посолите и поперчите по вкусу. Подавайте с ржаным хлебом.





## Мохито безалкогольный

- 3 ч. ложки сахара коричневого
- 1 пучок мяты
- 150–200 мл содовой
- 0,5 лайма
- лед

**Л**айм разрежьте на 2–3 части. В высокий бокал насыпьте сахар. Выжмите сок из долек лайма, корки положите в бокал. Добавьте мяту. Все перемешайте и немного помните толкушкой, чтобы листья мяты дали сок. На треть наполните бокал льдом. Налейте содовую. По желанию украсьте бокал долькой лайма и листиками мяты.

- 2–3 огурца
- 1 яблоко
- 2–3 веточки мяты
- сок 1 лайма или лимона
- 1 ст. ложка меда
- лед колотый для подачи по желанию



## Огуречный смузи с мятой

**О**гурцы и яблоко очистите от кожицы. Из яблок удалите сердцевину с семенами. Подготовленные ингредиенты

крупно нарежьте и измельчите с помощью блендера. Добавьте в полученную кашицу мяту, мед и сок лайма. Вновь

взбейте блендером до однородности. Подавайте напиток в охлажденном стакане. По желанию дополните льдом.

- 1 ч. ложка чая черного
- 6 веточек тимьяна свежего
- 1 яблоко кислое
- 7,5 ч. ложек сахара
- 1,2 ч. ложки корицы



## Чай с тимьяном и яблоком

**В**заварочный чайник насыпьте заварку, добавьте тимьян и влейте 1,2 л кипятка. Яблоко очистите от сердцевинки и нарежьте на тонкие ломтики. Разложите их поровну в чашки, добавьте по 1,5 ч. ложки сахара и 1 щепотку молотой корицы, слегка перемешайте. Дайте постоять 1–2 минуты.



## Смузи с киви, бананом и мятой

- 3 киви спелых
- 1 яблоко
- 1 банан
- 1 пучок мяты

**И**змельчите в чаше блендера очищенные киви, банан, зеленое яблоко и листики мяты. Перелейте смузи в бокал.





## Важный элемент

Сельдерей – уникальный продукт, который содержит важнейшие витамины А, Е, С, Р, а также группы В, минеральные вещества: магний, калий, цинк, кальций, железо и т.д. Благодаря содержанию этих соединений и биологически активных веществ, сельдерей: нормализует кровяное давление; предотвращает развитие раковых заболеваний; нормализует гормональный фон, укрепляет иммунитет и помогает бороться с простудой; снимает напряжение, раздражительность и стрессы; способствует выведению из организма токсинов и шлаков; улучшает состояние при сахарном диабете; выводит лишние соли; помогает сохранить хорошую фигуру; лечит болезни костно-мышечного аппарата.

**При раздражительности и бессоннице:** 40 г корней залейте 1 л холодной, но кипяченой воды, настаивайте 7–8 часов и пейте полученный напиток по 1 ч. ложке трижды в день.

**При болезненных менструациях:** сок из всего растения сельдерея пахучего принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды или через 1 час после еды. Он оказывает болеутоляющее действие.

**От летней жары:** сухая жаркая погода легче переносится, если утром выпить рюмку сока свежего сельдерея и столько же днем, между приемами пищи. Это нормализует температуру тела и улучшает самочувствие.

**При суставных болезнях,** и прежде всего при подагре, для профилактики отложения в суставах: 1 ст. ложку измельченного корня сельдерея залейте 2 стаканами крутого кипятка, настаивайте 2 часа в плотно закрытой посуде. Процедите и принимайте 4–6 раз в день по 3–4 ст. ложки за 30 минут до еды. Или же заварите холодной кипяченой водой в тех же пропорциях, настаивая 4 часа, и затем принимайте по 50 мл 3–4 раза в день до еды.

**При отложении солей:** понадобится растение целиком в количестве 1 кг. Сельдерей хорошо вымойте, затем высушите и вместе с 3 лимонами (целыми, со шкуркой) пропустите через мясорубку. Полученную смесь настаивайте в течение недели в защищенном от попадания солнца месте. Затем тщательно отожмите, соедините с медом (300 г) и отправьте в холодильник на один день. Дозировка – по 1 ст. ложке трижды в день до еды. Необходимо пройти два курса лечения подряд.

**Для поднятия общего тонуса и усиления потенции** существует рецепт напитка, который употребляли еще в античные времена. 100 г сока сельдерея смешайте с 25 яблочного сока, либо 50 г сока груши, либо с 1 ст. ложкой яблочного уксуса.

**При мочекаменной болезни:** залейте 2 ч. ложки семян сельдерея 1 стаканом кипятка и кипятите на слабом огне 30 минут. Принимайте по 2–3 ст. ложки отвара 2 раза в день. При цистите: смешайте в равных пропорциях мед и семена сельдерея, принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день.

**При гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки** с нормальной и пониженной секрецией применяется сок из свежих корней сельдерея или хранящихся относительно недолго (до середины зимы). В этом случае его следует принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

**При авитаминозе** дает хороший эффект смесь сока сельдерея с соками других растений. Особенно эффективны такие сочетания соков: морковь, свекла, сельдерей (8:3:5); морковь, капуста, сельдерей (1:4:5); морковь, сельдерей, редька (8:5:3). При нервных расстройствах употребление соков сельдерея и моркови способствует быстрому восстановлению нервных тканей.

**При похудении:** врачи говорят о несомненной пользе сельдерея. Он восстанавливает обмен веществ, гормональный баланс, а также выводит шлаки, лишнюю жидкость из организма и устраняет запоры. Он содержит очень мало калорий и используется в диетическом питании. Также растение обладает уникальной особенностью расщеплять поступающие калории, смягчая тем самым действие высококалорийных продуктов. Поэтому стебли сельдерея, особенно их сок (по 50 мл), диетологи рекомендуют употреблять во время каждого приема пищи.





Марина  
Водолазская



Елена  
Городишнина



Людмила  
Приданикова



Наталья  
Попова

Читатели, приславшие свои рецепты и фото блюд для этого журнала, получают в подарок по набору от **PIKKI** – новых, здоровых снеков из орехов, злаков, фруктов и специй, сделанных в России. Рецепт каждого продукта прорабатывается несколько месяцев, чтобы вкус был интенсивным и сбалансированным, а прожарка орехов – идеальной. Вся продукция **Pikk** выпускается на собственной производственной линии во Владимирской области. Где бы вы ни были, батончики **Pikk** – это легкий и здоровый способ перекусить. Без кон-



**ПОДАРОК**

сервантов, красителей, усилителей вкуса. Хотите и вы видеть свое фото в журнале и получить от нас приятный сюрприз – присылайте рецепты и фото блюд по адресу: [cooking@konliga.ru](mailto:cooking@konliga.ru) с пометкой «Спецвыпуск «Приготовь»». Тема следующего номера – «Блюда из зелени». Не забывайте указывать в письме свои контактные данные.

## ПРИГОТОВЬ ИЗ ЗЕЛЕНИ

**САМАЯ mini ПРИГОТОВЬ. Спецвыпуск**  
№ 6 (26) июнь 2015  
Главный редактор  
Елена Геннадьевна  
КОЖУШКО  
Над номером работали:  
Ирина ТРУБАЧЕВА  
Юлия ХАМЗИНА  
Дизайн и верстка  
Digraf.ru

Издательский директор  
Мария КОЛОКОЛКИНА

Финансовый директор  
Наталья СТАРКОВА

Директор  
по распространению  
Кирилл ЕГОРЕНКО

Начальник производственного отдела  
Светлана ПЕХТЕРЕВА

Размещение рекламы  
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»  
Телефон/факс  
(495) 775-14-35

Коммерческий директор  
Светлана ХАРЧЕНКО  
Директор по рекламе  
Жанна РУСАКОВА

Менеджеры по рекламе  
Наталья ПАВЛЮТИКИНА  
Анна ЛУДАННАЯ  
Татьяна ПОПОВА  
Елена МАТВЕЕВА

Менеджер по контролю  
за размещением рекламы  
Татьяна ТРАФИМОВА

Отдел пресспресс  
Алексей БУНОВ



Учредитель и издатель  
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»  
Основатели компании  
Александр Владимирович  
КОЛОСОВ,  
Раниса Яковлевна  
НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА  
Генеральный директор  
Максим ЗИМИН  
Адрес редакции (для писем)  
105082, Москва,  
а/я № 5 ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»  
Адрес редакции и  
редакция  
107082, Москва, ул. Баку-  
нинская, д. 71, стр. 10, 6 эт.  
Телефон (495) 775-14-35  
Сайт издательства  
[www.konliga.ru](http://www.konliga.ru)  
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»  
– член Международной  
ассоциации  
периодической печати

Печать ОАО «КОСТРОМА»,  
156010, г. Кострома,  
ул. Самоковская, 10  
Телефон +7 (4942) 49-15-11  
Факс +7 (4942) 49-15-10  
Заказ №1358-15  
Тираж 80 000 экз.  
Цена свободная

Журнал зарегистрирован  
Федеральной службой по  
надзору в сфере связи, ин-  
формационных технологий и  
массовых коммуникаций  
(Роскомнадзор).  
Свидетельство о регистра-  
ции – ПИ № ФС77 –  
46640 от 16.09.2011 г.  
Информационная  
продукция для детей 12+.  
Все права на распростра-  
нение журнала в РФ и  
зарубежных странах прина-  
длежат ЗАО «ЭДИПРЕСС-  
КОНЛИГА».

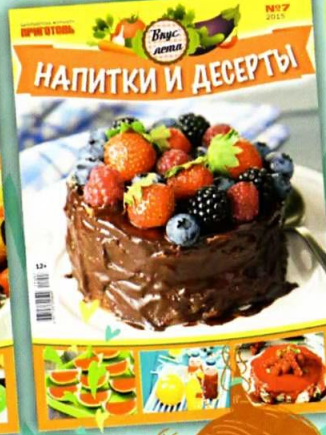
Подписка Индекс 04064  
в каталоге российской  
прессы «Почта России»

Дата выхода в свет:  
12.05.2015  
Дата начала продаж:  
18.05.2015

Редакция не несет ответ-  
ственности за содержание  
рекламных материалов и  
писем читателей. Мнение  
редакции может не совпадать  
с мнением читателей. Любое  
использование материалов  
возможно только с письмен-  
ного разрешения редакции. Пере-  
сылая тексты, фотографии и  
иные материалы, отправитель  
(автор) выражает тем самым  
согласие на публикацию  
данных материалов и передает  
редакции все исключительные  
права на использование этих  
материалов в любой форме и  
любым способом, в том числе  
право на публикацию в  
изданиях ЗАО «ЭДИПРЕСС-  
КОНЛИГА».

Фото на обложке:  
Shutterstock.com

# БИБЛИОТЕКА ЖУРНАЛА ПРИГОТОВЬ Вкус лета



Меню этого лета:  
самые вкусные  
блюда, которые  
можно пригото-  
вить на пикнике,  
дома или на даче.  
Простые рецепты.  
Привычные  
продукты.

Яркие красочные  
журналы в удобном  
мини-формате  
по привлекатель-  
ной цене

в продаже  
с 25 мая

РЕКЛАМА. Информационная продукция для лиц, достигших возраста 12 лет.





## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

в 2015 году

СПЕЦВЫПУСКИ ЖУРНАЛА

## ПРИГОТОВЬ

ВЫХОДЯТ

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ.

ТЕМА ИЮЛЬСКОГО

НОМЕРА

«ЛЕТНЕЕ МЕНЮ:  
ОСВЕЖАЮЩИЕ БЛЮДА».

ИЩИТЕ ЕГО В ПРОДАЖЕ  
с 15 июня.

